อนุสรณ์

นางต่วน สุรินทราบูรณ์

อนุสรณ์

ในงานฌาปนกิจศพ

นางต่วน สุรินทราบูรณ์

ณ เมรุวัดธาตุทอง

ถนนสุขุมวิท กรุงเทพมหานคร

วันอาทิตย์ที่ ๒๗ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๑๙

เจ้าภาพขอขอบพระคุณทุกท่านเป็นอย่างยิ่งที่กรุณาช่วยและให้เกียรติมาในวันตั้งศพบำเพ็ญกุศล และเป็นเจ้าภาพสวดพระอภิธรรม ในระหว่างวันที่ ๑—๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๙ ตลอดจนมาในงานฌาปนกิจศพ นางต่วน สุรินทราบูรณ์ ในวันนี้โดยทั่วกัน

หากมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดบกพร่อง ขอได้โปรดประทานอภัยด้วย.



นางต่วน (มีศิริ) สุรินทราบูรณ์

ชาตะ ๒๖ มีนาคม ๒๔๓๔

มรณะ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๙

อายุ ๘๔ ปี

ประวัติ

คุณแม่ต่วน สุรินทราบูรณ์ เกิดวันเสาร์ที่ ๒๖ มีนาคม พ.ศ. ๒๔๓๔ ที่บ้านตำบลในเมือง อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์ เป็นลูกคนที่ ๔ ของคุณตาทองและคุณยายผ่อง มีศิริ มีพี่น้องเป็นพี่ชาย ๓ คน และน้องสาว ๑ คน คือ นายเมา มีศิริ นายเกียม มีศิริ นายแจ้ มีศิริ และนางโบย วรมากุล ซึ่งต่างถึงแก่กรรมก่อนคุณแม่ทั้งนั้น

คุณแม่เป็นคนรูปร่างสูง สันทัด และแข็งแรง ได้รับการเลี้ยงดูและอบรมจากคุณยายให้เป็นคนขยันขันแข็งในการประกอบอาชีพ รู้จักประมาณในการบริโภค ประหยัดและใจบุญสุนทาน ก่อนคุณแม่แต่งงาน น้องสาวของคุณแม่ได้ถึงแก่กรรม คุณแม่จึงรับลูกชายหญิงของน้องสาว ชื่อนายชลอ (ธไนศวรรย์) และเด็กหญิงลาน วรมากุล เลี้ยงดูเป็นบุตรบุญธรรมด้วยความรัก ซึ่งเด็กหญิงลานก็ได้ถึงแก่กรรมในเวลาต่อมา ด้วยภาระดังกล่าว คุณแม่ได้ครองตัวเป็นโสดอยู่ถึงอายุ ๓๔ ปี จึงได้แต่งงานกับคุณพ่อพลัน สุรินทราบูรณ์ กำนันตำบลสวาย อำเภอเมืองสุรินทร์ ซึ่ง

เป็นพ่อหม้ายในขณะนั้น และมีบุตรด้วยกัน ๑ คน คือ นายพิชัย สุรินทราบูรณ์ (ได้แต่งงานกับแพทย์หญิง วิมล สุรินทราบูรณ์ มีบุตรหญิง ๒ คน) ชีวิตสมรสของคุณแม่ไม่สู้จะราบรื่นนัก ต่อมาคุณแม่ได้แยกไปทำมาหากินเองต่างหากและรับคุณยายซึ่งแพ้คดีอุทลุมต้องขายที่ดินและทรัพย์สินในเมืองจนหมดตัวมาอยู่ด้วย คุณแม่เป็นคนมีมานะบากบั่นในการทำมาหากิน จึงสามารถเลี้ยงดูและให้การศึกษาแก่ลูกทุกคนตามควรแก่ฐานะ คุณแม่ใจดี เมื่อทราบว่าน้องหญิงชายต่างมารดาสิ้นบุญพ่อแม่ ไม่มีผู้อุปการะ ก็ได้รับมาเลี้ยงดูเป็นบุตรบุญธรรมอีก โดยเฉพาะ นายประสิทธิ์ สุรินทราบูรณ์ คุณแม่เลี้ยงดูตั้งแต่ยังเล็ก ๆ ได้ส่งเสียเล่าเรียนจนจบปริญญาอีกคนหนึ่ง ซึ่งขณะนี้กำลังศึกษาปริญญาเอกต่อที่สหรัฐอเมริกา คุณแม่ไม่รู้หนังสือ จึงดีใจที่สมาชิกในครอบครัวเรียนจบปริญญา

คุณแม่ศรัทธาในพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง คุณแม่เคยเป็นเจ้าภาพทอดผ้าป่าและทอดกฐินแต่เมื่อครั้งยังสาว ๆ เป็นคนใจบุญสุนทาน เมื่อมีผู้มาขอบริจาคก็ร่วมทำบุญไปทุกครั้งมากบ้างน้อยบ้าง คุณแม่ได้บริจาคสร้างพระประธาน

ถวายวัดและสร้างโบสถ์ที่จังหวัดสุรินทร์ ตามปกติได้ทำบุญตักบาตรทุกวันมากว่าสิบปีแล้ว หากวันใดไม่สบายก็ให้ลูกหลานตักบาตรแทน คุณแม่เคยบวชชี บำเพ็ญภาวนาอยู่ในวัดเมื่ออายุประมาณ ๗๐ ปี แม้จะออกจากวัดมา ก็ยังถือศีล ๘ อดอาหารเย็นทุกวันพระอย่างเคร่งครัด ถึงเจ็บป่วยก็ไม่ละเว้น ใส่ใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีทั้งเดินนั่งภาวนา ยุบหนอ—พองหนอทุกวัน จนถึงวาระสุดท้ายแห่งชีวิต คุณแม่ตั้งใจจะบวชลูกหลานให้ได้ครบ ๙ รูป แต่เพิ่งจะบวชคุณยุทธ มีศิริ ลูกพี่ชายคนโต ได้เป็นลำดับที่ ๘ ก็มาถึงแก่กรรมไปเสียก่อน ลูกจึงต้องจัดการบวชเณรลูกชายพี่ชลอ ธไนศวรรย์ ที่วัดธาตุทองให้ครบเป็นคนที่ ๙ ตามความประสงค์ของคุณแม่

คุณแม่ไม่มีโรคประจำตัวเลย เป็นคนแข็งแรง เลี้ยงง่าย ชอบรับประทานผลไม้และกล้วยแช่น้ำผึ้งป่าเป็นประจำทุกวัน ดังนั้น แม้อายุจะย่างเข้า ๘๖ ปีแล้ว ก็ยังเดินเหินคล่อง ชอบทำงาน ปลูกต้นไม้กลางแจ้งอยู่เสมอ การที่เป็นคนขยันนี้เอง วันหนึ่งคุณแม่เดินเสียหลักล้มทับไม้เป็นเหตุให้ไม้ตำน่องลึกประมาณ ๑ ซม. เมื่อลูกกลับจากทำงานได้พาไปหาหมอคลีนิคใกล้บ้านให้ฉีดยากันบาดทะยัก ทำแผล

และรับยามาหลายขนาน อยู่มา ๓—๔ วันขาเกิดอักเสบ ก็พาคุณแม่ไปรักษาที่คลีนิคเดิม หมอก็ฉีดยาให้ทุกวันจนแผลยุบ ลูกหลงดีใจที่คุณแม่ปลอดภัย แต่อยู่ถึงวันที่ ๘ คุณแม่ก็ชักกระตุก เมื่อพาไปหาหมอคนเดิม หมอก็ฉีดยาให้อีกเช่นเดิม พอตกค่ำไปเยี่ยมภรรยาป่วยนอนพักฟื้นหลังผ่าตัดอยู่ที่โรงพยาบาลจุฬาฯ เมื่อปรึกษาเรื่องนี้ จึงต่างสงสัยว่าจะเป็นบาดทะยัก และได้พาคุณแม่ไปโรงพยาบาลจุฬา ฯ ในคืนนั้น เพื่อให้หมอตรวจรักษาอีกครั้งหนึ่ง ภายหลังหมอลงความเห็นว่าเป็นบาดทะยักและไม่มีห้องพักรักษาที่โรงพยาบาลแห่งนั้นแล้ว จึงได้พาคุณแม่มารับการรักษาที่โรงพยาบาลกล้วยน้ำไท ใกล้ ๆ บ้าน หมอได้เยียวยาและใช้เครื่องมือทุกชนิดเพื่อรักษาจนสุดความสามารถ อยู่ได้ ๓ วัน คุณแม่ก็ถึงแก่กรรมเมื่อวันที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๙ เวลาประมาณ ๓.๔๕ น. ลูกนั่งภาวนาอยู่ข้าง ๆ ขอให้คุณแม่รอดพ้นคืนนั้น เพื่อจะได้อยู่กับลูกต่ออีกสักวันหนึ่ง แต่ก็ไร้ผล ภายหลังเมื่อช่วยพยาบาลพิเศษทำความสะอาดและแต่งตัวให้คุณแม่แล้ว ลูกได้พาหลาน ๆ ไปนั่งดูคุณแม่ เห็นคุณแม่ยังมีร่างกายสมบูรณ์นอนยิ้มเป็นภาพติดตามาจนเท่าทุกวันนี้.

คิดถึงคุณแม่

คุณแม่ต้องจากลูกไปโดยไม่นึกไม่ฝันมาก่อน ลูกเชื่อว่าคุณแม่ต้องอยู่กับลูกจนอายุไม่น้อยกว่าอายุของคุณยาย (๙๖ ปี) เพราะคุณแม่ไม่มีโรคประจำตัว ยังแข็งแรง มีอะไรที่เป็นยาอายุวัฒนะลูกต้องหามาให้คุณแม่เสมอ หยูกยาสารพัดลูกสะไภ้ก็หามาให้ไม่ขาดสาย คุณแม่ไม่มีข้อกังวลในเรื่องอันใดที่จะเป็นเหตุบั่นทอนอายุ เพราะลูกหลานทุกคนประพฤติและอยู่ในคำสอนเสมอ คุณแม่จึงมีจิตเป็นสมาธิ ปฏิบัติศีล วิปัสสนากรรมฐานได้สม่ำเสมอเป็นกิจวัตร คุณแม่เป็นคนเลี้ยงง่าย ไม่เคยเรียกร้องอะไรจากลูก แม้แต่เรื่องจะกินจะอยู่ตามปกติ ก็ต้องหมั่นถาม ไม่ใช่เกรงใจลูก แต่คุณแม่บอกว่า คุณแม่ถือศีลจึงไม่เรียกกินเรียกใช้ เพียงแต่บอกว่าอะไรชอบไม่ชอบ อะไรอร่อยหรือไม่อร่อย คุณแม่มีชีวิตอยู่กับลูก เป็นคู่ทุกข์คู่ยากถึง ๕๐ ปีแล้วและคิดว่าคงจะอยู่ต่อ ๆ ไป จนแก่หง่อมให้ลูกป้อนข้าวป้อนปลาได้

ลูกรู้อยู่แก่ใจว่าคุณแม่แก่แล้ว จะต้องจากลูกไปไม่วันใดก็วันหนึ่ง แต่ที่คุณแม่ต้องมีอันด่วนจากไปอย่างไม่คาดฝันด้วยเพียงไม้ตำน่องนิดเดียว ทำให้ลูกเสียใจเหลือเกิน

คุณแม่มีเคราะห์ประจวบกันกับภรรยาของลูกกำลังผ่าตัดพอดี ถึงคุณแม่จะมีลูกสะใภ้เป็นหมอก็ไม่มีโอกาสมาดูแลคุณแม่เลย แม้กระทั่งมีเหตุเจ็บ, ป่วย, เสียชีวิต และทำบุญบรรจุศพ ลูกจึงยิ่งเสียใจเป็นทวีคูณ และจิตใจพลอยเศร้าหมองมาจนถึงทุกวันนี้

คุณแม่เลี้ยงดูลูกมา เอาใจใส่อบรมลูกมาแต่เล็กจนโต ด้วยความลำบาก เมื่อเล็ก ๆ ลูกนั่งเรียนหนังสือ คุณแม่เคยนั่งกำกับ คันตรงไหนก็เกาให้ ขอให้ลูกดูหนังสือก็แล้วกัน คุณแม่ไปไหน ไม่ว่าไปทำมาหากินหรือไปเยี่ยมญาติพี่น้องต่างบ้าน คุณแม่ก็พาไปด้วยเสมอ เหมือนเงาของคุณแม่ แม้โตเรียนหนังสือจบ มีงานทำเป็นหลักฐาน คุณแม่ก็อยู่ด้วยตลอดเวลา ลูกมีครอบครัวและภรรยาแยกกันทำมาหากินอยู่คนละจังหวัด ก็มีคุณแม่อยู่ด้วยเป็นเพื่อนคู่ทุกข์คู่ยากตลอดมา ลูกมีทุกข์ก็มีคุณแม่คอยปลอบใจ ยามลูกเดินทางไปไหนไกล ๆ หากบอกกำหนดกลับคุณแม่ก็คอยการกลับเช่นนี้มาตั้งแต่เล็กจนลูกอายุได้ ๕๐ ปีกว่า ลูกจึงมั่นใจว่าไม่มีใครที่ไหนอีกแล้วที่รักและปรารถนาดีต่อลูกมากกว่าคุณแม่ คุณแม่เคยสอนลูกให้เป็นคนมีความกตัญญูกตเวที

ต่อผู้มีพระคุณ คุณแม่เคยเลี้ยงดูคุณยายระหว่างมีชีวิตและแม้ถึงแก่กรรมแล้วก็หมั่นทำบุญอุทิศส่งกุศลไปให้อยู่เสมออย่างไร ลูกก็จะขอปฏิบัติตามมิให้ขาดตกบกพร่อง

เมื่อคุณแม่ป่วย ลูกพาไปหาหมอคุณแม่ให้ลูกอุ้มขึ้นลงรถ ลูกก็อุ้มแทนการประคอง คุณแม่พอใจ ยามคุณแม่เจ็บปวด ลูกก็รู้สึกเจ็บปวดรวดร้าวตามไปด้วย ลูกนั่งอยู่ข้าง ๆ คอยเอามือแตะเท่าที่หมอไม่ห้าม เพื่อให้คุณแม่รู้ว่าลูกอยู่ใกล้ ๆ ไม่มีคราวใดเลยในชีวิตที่ลูกจะทุกข์หนักเหมือนคราวนี้

ในที่สุด คุณแม่ก็จากลูกไปจริง ๆ จากไปอย่างไม่มีวันกลับจนได้ ทิ้งความเศร้าสลดใจแก่ลูกและหลาน ๆ อยู่เบื้องหลังเหลือประมาณ

ระหว่างคุณแม่มีชีวิตอยู่ คุณแม่เคร่งในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเช่นเดียวกับการทำบุญตักบาตรทุกวัน ลูกจึงได้จัดพิมพ์หลักในการ "บำเพ็ญวิปัสสนา ด้วยการรู้จักตนเอง" ซึ่งได้รับความอนุเคราะห์จาก "มนุสโส" มาพิมพ์เพื่อเป็นอนุสรณ์แด่คุณแม่ และพิมพ์เรื่อง "บาดทะยัก" ซึ่งเป็นโรคร้ายที่พรากคุณแม่ไปจากลูก เพื่อประโยชน์แก่ผู้อ่าน

จะได้ระมัดระวังตัวและบุคคลในครอบครัวให้รู้สภาพและวิธีบำบัด มิให้เพลี่ยงพล้ำแก่โรคนี้เหมือนเช่นที่ได้ประสบมา

ด้วยกุศลผลบุญที่คุณแม่ได้สร้างสมมา รวมทั้งแรงบุญกุศลที่ลูกหลานญาติมิตรที่บำเพ็ญและแผ่ไปให้ จงดลบันดาลให้คุณแม่ของลูกจงไปสู่สุคติสัมปรายภพ เทอญ ฯ

จากลูก

คำไว้อาลัย คุณแม่

คุณแม่ต่วน สุรินทราบูรณ์ เป็นคุณแม่คนที่ ๔* ของข้าพเจ้า ที่มีชีวิตอยู่ให้ข้าพเจ้าได้เคารพนับถือและบูชามานานเป็นเวลาถึง ๒๑ ปี ๑๐ เดือน กับ ๒๔ วัน* (คิดตามสุริยคติ) และยังคงเคารพนับถือบูชา คุณงาม ความดี ของท่าน ที่ได้อบรม แนะนำ ตักเตือน สั่งสอน ตลอดจนการปฏิบัติตนต่อข้าพเจ้าตลอดไปจนชีวิตข้าพเจ้าจะสิ้นและตามท่านไปในภพหน้า

เมื่อทราบว่าท่านป่วย เป็นบาดแผลเพราะหกล้มถูกไม้ข้างรั้วทิ่มแทงลึก ที่เท้าซ้าย ขณะนั้นพอดีเป็นวันเวลาที่ตรงกับวันที่ ๒๒ มกราคม ๒๕๑๙ ซึ่งข้าพเจ้าได้รับการผ่าตัดเกี่ยวกับแก้ท่อทางเดินปัสสาวะอุดตัน อันเป็นผลให้ไตบวมอักเสบรุนแรง กลางคืนสามีข้าพเจ้าจึงได้ไปเยี่ยมข้าพเจ้าที่โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ภายหลังเมื่อพาคุณแม่ไปหาหมอฉีดยา ทำแผลแล้ว ที่คลีนิคในซอยกล้วยน้ำไทใกล้บ้าน ข้าพเจ้าได้ยินสามีคุยบอกกับพี่สาว ที่เฝ้าดูอาการเจ็บป่วยของข้าพเจ้าว่าที่มาช้าเพราะมัวพาคุณแม่ไปหาหมอ ข้าพเจ้าได้ยินทั้งหมดและได้ถามด้วยความเหนื่อยอ่อน ภายหลังถูก

ผ่าตัด ๗—๘ ชั่วโมง ถามว่า หมอที่ไหน สามีตอบว่าหมอที่คลีนิคกล้วยน้ำไท หมอหนุ่มหรือแก่ สามีตอบว่าหมอนุ่งกางเกงขาบาน ๆ ข้าพเจ้าหลับตานึกทันทีว่า หมอเพิ่งจบปริญญา ยังมีอายุน้อย อาจจะไม่รอบคอบ จึงถามว่า ฉีดยากันบาดทะยักหรือเปล่า สามีบอกว่าฉีด ๒ เข็ม ยากันบาดทะยักและยากันแผลอักเสบ และมียารับประทานด้วย ข้าพเจ้าจึงได้ถามต่อไปอีกว่า หมอทำแผลดีหรือเปล่า สามีก็ตอบว่า ไม่เห็น แต่แม่เล่าว่า หมอเขาทำแผลให้เจ็บแผลมาก ข้าพเจ้ายุติการถามในวันนั้น นอนพักเพราะความเจ็บแผลหลังผ่าตัด พอวันรุ่งขึ้น และวันต่อมา สามีมาเยี่ยมข้าพเจ้า ข้าพเจ้าถามถึงอาการของคุณแม่ สามีก็รายงานข้าพเจ้าว่าวันนี้ฉีดยาแก้อักเสบเข็มเดียว และทำแผลด้วย แล้วเล่าเรื่องแม่ครัวที่บ้านไม่โทรศัพท์ไปบอกทันทีที่เมื่อคุณแม่ได้รับบาดเจ็บ กว่าจะรู้เรื่องภายหลังนาน ๕—๖ ชั่วโมงแล้ว เล่าเหมือนวันแรกที่เล่าให้พี่สาวฟัง ข้าพเจ้ายังวิจารณ์กันว่าแม่ครัวทำผิดที่ปล่อยทิ้งไว้นานเกินไป ไม่รีบร้อนช่วยเหลือโทรศัพท์บอกสามีข้าพเจ้าให้มาบ้าน จะได้พาคุณแม่ไปหาหมอแต่แรกเกิดบาดแผลนั้น

เมื่อวันเสาร์ที่ ๒๕ หรืออาทิตย์ที่ ๒๖ มกราคม ๒๕๑๙ ลูกทั้งสองหยุดโรงเรียน ข้าพเจ้าจำไม่ได้แน่ชัดว่าวันใด คุณแม่คงหงุดหงิดเพราะแผลอักเสบ จึงพูดกับสามีข้าพเจ้าด้วยความน้อยใจว่า "แม่ไม่มีลูกหรอก เองมีลูกก็ไปดูลูกของเองเถิด" สามีข้าพเจ้าได้เก็บคำนี้มาเล่าให้ข้าพเจ้ากับพี่สาวฟังที่โรงพยาบาลจุฬาฯ พร้อมกับหัวเราะ ๆ เพราะนึกไม่ถึงว่าเชื้อโรคบาดทะยักกำลังเล่นงานคุณแม่อยู่ โดยที่เห็นบาดแผลก็ไม่มากมายใหญ่โตนัก ข้าพเจ้ากับพี่สาวได้ถามถึงเรื่องการรักษาและอาการคืบหน้าอยู่เสมอทุกวัน พอวันที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๑๙ สามีมาเยี่ยมข้าพเจ้า และได้รายงานว่าแม่บ่นกับอัมพร (แม่ครัว) ว่าเท้าตรงที่เป็นบาดแผลชา ๆ แข็ง ๆ อยู่วันสองวันแล้ว อัมพรก็ไม่บอกด้วย วันนี้ลิ้นแข็ง ๆ คางแข็ง ๆ ไม่รับประทานอาหาร กลืนไม่ลง ข้าพเจ้าตกใจทันที และบอกสามีว่า ให้ไปรีบพาคุณแม่มาที่โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ข้าพเจ้าคอยอยู่นานในคืนนั้นจนเงียบไปไม่ได้ข่าว จึงโทรศัพท์มาที่บ้าน ทราบว่าสามีข้าพเจ้าได้พาคุณแม่มาโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์แล้ว ไม่มีเตียงพิเศษว่าง ข้าพเจ้ายังกล่าวว่า คนไข้เป็น

โรคบาดทะยัก โรงพยาบาลเขาไม่ให้ญาติเฝ้า เขาต้องจัดที่ให้อยู่ต่างหากอยู่แล้ว คืนนั้นสามีของข้าพเจ้าตัดสินใจพาไปโรงพยาบาลกล้วยน้ำไท เพราะอยู่ใกล้บ้านและเป็นโรงพยาบาลพิเศษจัดห้องให้ดี ญาติอยู่ดูแลใกล้ชิดได้ ซึ่งก็ได้ผลทางจิตใจผู้ป่วย ท่านจะได้เข้าใจได้อย่างดีว่ามิได้ทอดทิ้งตามลำพังเลย วันรุ่งขึ้นคุณหมออัมพร ธนบดี มาเยี่ยมข้าพเจ้า ๆ ได้เล่าเรื่องคุณแม่ป่วยเป็นโรคบาดทะยักให้ฟังพร้อมกับบอกระยะฟักตัว ประมาณ ๗ วัน ด้วยความหนักใจ เพราะเป็นห่วงอย่างยิ่ง ข้าพเจ้าจึงขอความช่วยเหลือคุณหมออัมพร ให้ไปเยี่ยมดูแลแทนข้าพเจ้า หาหนทางย้ายคุณแม่ไปอยู่โรงพยาบาลเลิศสิน เพราะจะได้ฝากพรรคพวกช่วยเหลือได้หลายคน (ข้าพเจ้าจึงนึกถึงคุณหมอสุรัตน์ สามีคุณหมออัมพร และคุณประชุม—คุณหมอบุ่น บียะศิลป์ เพื่อนสนิทของข้าพเจ้า) แต่มาทราบภายหลังว่าไม่มีห้องว่างเหมือนกัน และสามีได้ชี้แจงบอกข้าพเจ้าว่าหนทางไกล ไม่สะดวกในการไปเยี่ยมเยียนข้าพเจ้าด้วย ต้องย้อนไปย้อนมาถึง ๒ แห่ง ข้าพเจ้ายังได้กล่าวว่า ข้าพเจ้านั้นอาการดีขึ้นมากแล้ว ไม่น่าจะต้องเป็นห่วงอะไร ให้ดูแลคุณแม่โดยใกล้ชิด

เถิด อาการของคุณแม่ในวันรุ่งขึ้น เท่าที่ข้าพเจ้าเพียรถามที่บ้านทางโทรศัพท์ทั้งเช้า กลางวัน เย็น และกลางคืนว่า คุณแม่ยังมีสติ พูดได้ดี หลังแข็งกล้ามเนื้อเกร็งไปหมด ปวดเมื่อย หมอทำแผลให้ใหม่ เปิดกว้างขึ้น พอวันที่ ๓ ทราบว่าคุณแม่กระตุกมากขึ้น แรงขึ้น และถี่ขึ้น มีเสียงโทรศัพท์ข้างห้องรบกวนอยู่เสมอด้วย คุณแม่หายใจไม่ค่อยออก เวลากระตุก หมอต้องเจาะคอ และให้อ๊อกซิเจนไว้ช่วยหายใจ คุณแม่กระสับกระส่าย ดิ้นบั้ดน้ำเกลือหลุดออก สีหน้าแสดงออกถึงความทรมานในความเจ็บปวดที่กล้ามเนื้อเนื่องจากการเกร็งตัว และอ่อนเพลียลง พูดไม่ได้ไม่มีเสียงผ่านในลำคอ เพราะหมอเจาะคอไว้ อาการค่อยๆเพียบลง พอวันที่ ๔ คุณแม่มีไข้สูง ชีพจรเต้นเร็วไม่เป็นจังหวะ อ่อนลง ความดันโลหิตเริ่มลดต่ำลง หมอให้ยาและน้ำเกลือช่วยให้กำลังไว้ตลอดเวลา ความหวังของข้าพเจ้าขณะนั้นรู้สึกเหลือน้อยเต็มที ได้แต่โทรศัพท์บอกลูกให้บอกคุณพ่อว่า ถ้ารักษาได้เกิน ๓ วันก็มีหวังรอด นับจากวันที่ชักกระตุกหลังแข็ง เป็นวันต้น พอวันที่ ๔ ของอาการชักกระตุกซึ่งตรงกับวันที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๙ เวลา ๓.๔๕ น. ท่านก็

หมดลมหายใจ และจากพวกเราไปโดยไม่มีวันกลับไปที่บ้านให้พวกเราได้เห็นเหมือนอย่างเคยอีก ท่านทิ้งความเสียใจไว้ให้สามีและข้าพเจ้าอย่างสุดซึ้ง นับเป็นวาระสุดท้ายจริง ๆ ที่ท่านเจ็บป่วยหนักแล้ว ข้าพเจ้ามิได้มีโอกาสช่วยเหลือเลย เสียดายความรู้ของข้าพเจ้าซึ่งควรจะใช้ประโยชน์สำหรับท่านได้อีกไม่น้อย แม้ว่าจะหวังหรือไม่ก็ตาม ข้าพเจ้ายังรู้สึกมีความสุขอย่างล้นพ้นที่ได้ลงมือกระทำการช่วยเหลือด้วยตนเอง แม้แต่คุณแม่คนที่ ๓* ท่านทราบข่าว ภายหลังยังกล่าวว่าข้าพเจ้า โดยไม่ทราบเหตุผลว่า "ลูกสะใภ้เป็นหมอ ทำไมปล่อยแม่ให้ตายได้" เมื่อชี้แจงเรื่องราวของข้าพเจ้าที่ต้องป่วยเข้าโรงพยาบาลอยู่ก่อนแล้ว ท่านก็เข้าใจทุกประการ เพราะมัจจุราชไม่เคยปราณีหรือคอยใครเลย

ยังมีสิ่งละอันพรรณละน้อย แต่หนหลังที่ข้าพเจ้าจำได้ มาเล่าสู่ท่านผู้อ่านที่สนใจบ้าง คือ

เมื่อเริ่มชีวิตสมรสใหม่ ๆ ของข้าพเจ้า สามีได้พาข้าพเจ้าไปกราบไหว้ ปราวณาตัวเป็นลูกสะใภ้คุณแม่ ที่บ้านถนนเทศบาล ๒ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์ มีสิ่งประทับใจครั้งแรกที่ข้าพเจ้าจะลืมเสียไม่ได้ก็คือ

ท่านได้บอกเล่าและนัดญาติพี่น้อง เพื่อนฝูงของท่าน มาดูตัวลูกสะใภ้ของท่านเกือบเต็มบ้าน ซึ่งข้าพเจ้ากราบไหว้ทุกทุก ๆ คน ที่ท่านแนะนำด้วยความยินดีจนตาลาย ท่านได้นำผ้าไหมพื้นเมืองสุรินทร์ ที่ได้ทอกับมือเองมาให้ข้าพเจ้าเป็นของขวัญ ประมาณเกือบ ๑๐ ผืน พร้อมกับให้ศีลให้พรข้าพเจ้า ซึ่งเป็นภาษาไทยปนภาษาพื้นเมือง ข้าพเจ้าฟังออกบ้างไม่ออกบ้าง ได้แต่ยิ้มรับท่าเดียวและกราบไหว้ท่าน ส่วนในใจนั้นรู้สึกปลื้มปีติยินดีเป็นล้นพ้น และรู้สึกตำหนิตนเองที่มิได้ให้สิ่งของเพื่อบูชาท่านเป็นการตอบแทนในตอนนั้น เหตุผลก็มีอยู่ว่า ข้าพเจ้าและสามี รีบร้อนจนเตรียมอะไรไม่ทัน ซึ่งข้าพเจ้ามาทราบในภายหลังว่าพิธีทางพื้นบ้าน ต้องใช้ที่นอนซึ่งเย็บและยัดนุ่นด้วยตนเองให้เป็นของกราบไหว้บิดามารดาทางฝ่ายสามี ซึ่งเป็นสิ่งสุดวิสัยสำหรับข้าพเจ้าซึ่งทำเป็น (คุณแม่ที่ ๓ สอนข้าพเจ้า) แต่มีอาชีพหมอมัดรัดตัวอยู่จะใช้เงินซื้อทดแทนให้ สามีก็บอกว่าไม่จำเป็น เพราะเราไม่ได้ทำเวลาไม่มี คุณแม่ก็มีที่นอนใช้อยู่แล้ว ทำให้สิ่งนี้ติดค้างในใจข้าพเจ้าอยู่ตลอดเวลา จนภายหลังข้าพเจ้าได้ถักเสื้อเสว็ตเตอร์ไหมพรมสีเทาแขนยาว

ให้ท่านใส่ ๑ ตัว ท่านชอบมาก ใส่จนเก่าและชำรุด ทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกมีความสบายใจขึ้นที่มีโอกาสตอบแทนท่านบ้างไม่มากก็น้อย

วันรุ่งขึ้น ที่บ้านสุรินทร์ ท่านได้เรียกสามีและข้าพเจ้า แต่เช้า ข้าพเจ้างงคิดไม่ออกว่าท่านจะให้เราไปวัดทำไมกันอีก เราก็รดน้ำมนต์แต่งงานมาแล้วรอบหนึ่งที่ชลบุรี ข้าพเจ้านึกว่าการมาสุรินทร์นั้นต้องการมาไหว้คุณแม่ และเป็นการฮันนีมูนไปในตัว มีความรู้สึกอะไรมันขัดคอตะหงิด ๆ แล้วข้าพเจ้าก็เข้าห้องนอนไปแต่งตัวตามสั่ง บรรจงประดิษฐ์ประดอยตามภาษา ข้าพเจ้าที่รักสวยรักงามเสมอคุณแม่คงรำคาญลูกสะใภ้ในใจ คอย ๆ อยู่ แล้วบอกว่าไปวัดใกล้ ๆ บ้าน แต่งตัวให้เร็ว ๆ เดี๋ยวจะไม่ทันพระ ที่แท้จริงท่านก็พาข้าพเจ้าและสามีไปรับการรดน้ำมนต์ขอศีลขอพรจากอาจารย์เจ้าอาวาสวัดหนองบัวที่ท่านนับถือนั่นเอง ซึ่งสอนให้ข้าพเจ้าทราบว่า ไปวัดไม่จำเป็นต้องแต่งตัวจนเกินไป และเหตุการณ์ที่ท่านจัดขึ้นทั้งหมดนั้นก็คือท่านประกอบพิธีมงคลสมรสให้ลูกของท่านด้วยตนเองอย่างสมบูรณ์แบบซึ่งก็ง่าย ๆได้ผลทางจิตใจดีเหมือนกันกับที่เราจัดกันมาแล้วที่

ชลบุรี สู้อุตส่าห์เหนื่อยตั้งนาน เหตุการณ์ที่เล่ามานี้นั้นชี้ให้ข้าพเจ้าเห็นว่า ท่านเป็นปูชนียบุคคลที่ข้าพเจ้ายกให้เป็นคุณแม่คนที่ ๔* ของข้าพเจ้าโดยแท้ ข้าพเจ้าเป็นลูกที่ควรจะถูกตำหนิเพราะคิดไม่ทันกับเหตุการณ์ ท่านให้ข้าพเจ้าหลายอย่างในระยะเวลาสั้น ๆ ให้น้ำใจ โดยยกย่องแนะนำข้าพเจ้ากับญาติ พี่น้องเพื่อนฝูง ให้ของขวัญเป็นผ้าไหมพื้นเมืองและให้มิ่งขวัญสู่พรข้าพเจ้ากับสามี จากท่านอาจารย์เจ้าอาวาสวัดหนองบัว ดังกล่าวแล้วนี้นั้น ทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกประทับใจอยู่เสมอมา

ต่อมาไม่นานท่านได้ชักชวนข้าพเจ้าและสามี ให้ทำบุญครั้งใหญ่สร้างพระประธานในโบสถ์วัดนาสาม ที่จังหวัดสุรินทร์ ระยะนั้นข้าพเจ้าและสามียังมีรายได้น้อยอยู่ ได้ทำบุญร่วมกับท่านไปไม่มากนัก แล้วข้าพเจ้าก็ได้เดินทางไปกับสามี ช่วยคุณแม่ทำพิธีฉลองพระ แล้วนำไปประดิษฐานในโบสถ์ที่วัดนาสาม ท่านได้ทำบุญครั้งใหญ่ให้ข้าพเจ้าได้เห็นว่า ท่านเป็นผู้ที่มีศรัทธาแรงกล้าในพระพุทธศาสนายิ่งนัก

ในระยะต้น ๆ ของชีวิตสมรสของข้าพเจ้า ท่านได้

เดินทางมาพักผ่อนกับลูกเป็นครั้งคราวที่บ้านพักภายใน โรงพยาบาลชลบุรี ท่านได้ให้ข้อคิดเรื่องประหยัดแก่ข้าพเจ้า คือ ข้าพเจ้ามีแม่ครัวที่ช่วยทำงานบ้านข้าพเจ้า อยู่คนหนึ่ง ซึ่งข้าพเจ้าได้ให้เงินเขาจับจ่ายค่ากับข้าว และสิ่งของเครื่องใช้อื่น ๆ ภายในบ้าน ตามข้าพเจ้าสั่ง คุณแม่มักจะช่วยแม่ครัวทำกับข้าว โดยเป็นลูกมือแก้เหงา มีอยู่มาวันหนึ่ง ท่านว่ากล่าวกับข้าพเจ้าว่า "นางปล่อยให้แม่ครัวทิ้งผักอย่างนี้จนแย่" ข้าพเจ้ารู้สึกฉุนในใจเวลานั้น นึกเข้าข้างตนเองที่ถูกตำหนิ ว่าเราก็เคยได้รับการอบรมมาอย่างดีจากคุณแม่ที่ ๒* แล้วยังมาโดนว่าได้อีก ภายหลังจึงได้พิจารณาตนเองออกว่า เราไม่ได้เอาใจใส่ดูแลในครัวเอง จึงเป็นเหตุให้แม่ครัวเขาคิดสะดวก เหลือก็ทิ้งไปเพราะคิดไม่ออกว่าจะเอาไว้ทำอะไรให้เป็นอาหารขึ้นมาได้ ความเสียหายอย่างนี้ ทำให้สามีกับข้าพเจ้าพยายามรวบรวมเงินซื้อตู้เย็นเล็กไว้เก็บอาหาร ทำให้ประหยัดและสะดวกขึ้นอีก

อยู่มาวันหนึ่ง เด็กลูกแม่ครัวขึ้นไปเต้นเล่นบนที่นอนของข้าพเจ้า เหยียบบนหมอนหนุนศีรษะของสามี ขณะที่แม่ครัวทำการเปลี่ยนผ้าปูที่นอน ทำความสะอาดเตียงและ

ที่นอน คุณแม่เห็นเข้า ท่านก็เตือนว่า ทีหลังอย่าให้แม่ครัวปูที่นอนเก็บที่นอน ให้ทำเอาเองดีกว่า ลูกเขาขึ้นไปเหยียบย่ำที่นอนกับหมอนหนุนหัว เล่นอย่างนี้พิชัยและนางจะไม่เจริญ คำตักเตือนสั่งสอนของท่านครั้งนี้ทำให้ข้าพเจ้าจำและถือปฏิบัติเสมอมา โดยพยายามทำเองหรืออยู่ในความควบคุมดูแลเอง เว้นแต่จะเหน็ดเหนื่อยมาจนทำไม่ไหวหรือเจ็บไข้ได้ป่วย ข้อคิดข้าพเจ้าในข้อนี้ก็คือ ถ้าปล่อยให้คนอื่นหรือคนในบ้านเหยียบย่ำที่นอนเล่นนั้น แสดงถึงเขาขาดความเคารพเรา เราจะปกครองไม่ได้ เราจึงเจริญไม่ได้

เมื่อเราลงมือปลูกบ้านกรุงเทพฯ ไปบ้างแล้ว คุณแม่ได้เดินทางมาจากบ้านสุรินทร์ มาดูด้วยตนเอง รู้สึกแสดงสีหน้าพอใจและดีใจที่เห็นลูกมีหลักฐาน ท่านอุตส่าห์ขึ้นไปนั่งอยู่บนบ้านชั้นบนตรงห้องที่ท่านเคยนอนอยู่เมื่อครั้งท่านยังแข็งแรง ขึ้นชั้นบนไหว แล้วท่านก็บอกกับสามีข้าพเจ้าว่า ปลูกให้ดี ๆ อยู่สบาย ๆ ก็แล้วกัน ข้าพเจ้าจึงถามเย้าเล่น ๆ ว่า "เงินที่ลูกเอาของแม่มาน่ะแม่จะเอาคืนเมื่อไร" คุณแม่ตอบทั้งสามีและข้าพเจ้าว่า แม่เคยให้เงินชลอ (พี่ชายบุญธรรมของสามีข้าพเจ้า) ไปใช้มากแล้ว พิชัยยัง

ไม่เคยเอาใช้ พิชัยเอามาปลูกบ้าน แม่ยกให้ ปลูกเสร็จแล้ว แม่จะมาอยู่ด้วย ข้าพเจ้าได้ฟังแล้วนำไปคิดและซาบซึ้งใจเหลือประมาณ

ภายหลังเมื่อปลูกบ้านเสร็จไปแล้วประมาณ ๒—๓ ปี ท่านก็มาพักผ่อนอยู่เป็นครั้งคราวด้วยความสงบ แต่ยังคิดถึงบ้านของท่านที่สุรินทร์อยู่ เดินทางไปกลับอยู่ปีละ ๑—๒ ครั้ง เมื่อกลับไปบ้านสุรินทร์ได้ไปศึกษาเล่าเรียนทางวิปัสสนากรรมฐาน แล้วนำมาปฏิบัติ และยังได้แนะนำชักชวนเพื่อน ๆ และญาติของท่านไปศึกษาด้วย ระหว่างอยู่ที่บ้านสุรินทร์และบ้านกรุงเทพ ฯ คุณแม่จะสวดมนต์ บูชาพระ-พุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ทำบุญใส่บาตรไม่เคยขาด ถ้าสามีข้าพเจ้าว่างพาคุณแม่ไปวัดฟังพระเทศน์แม้แต่ในวิทยุกระจายเสียงทุกวันพระ ท่านรับศีลฟังธรรมแล้วอารมณ์แจ่มใส ปกติท่านถือศีล ๕ ทุกวัน และถือศีล ๘ ในวันอุโบสถ ข้าพเจ้าได้หาซื้อมีดโกนตราตาของเยอรมันไว้ให้ใช้ปลงผมในวันโกน ๑ เล่ม ซึ่งข้าพเจ้ากับสามีมักจะช่วยปลงผมให้ท่านบ่อย ๆ ในวันโกน เมื่อเด็กที่บ้านทำไม่ได้หรือไม่ถูกใจ

ครั้งใดที่ข้าพเจ้าซื้อของขวัญ หรือของรับประทานมาให้ในเวลาเทศกาล หรือมาฝากเวลาคิดถึงหรือแม้แต่หายามาฝากก็ตาม คุณแม่จะให้ศีลให้พรข้าพเจ้าทุกครั้งจนจำได้ติดหู ติดสมองมิรู้ลืม เช่น ให้นางนอนหลับให้ได้เงินหมื่น นอนตื่นให้ได้เงินแสน หรือให้ลูกเจริญ ๆ เป็นต้น

ครั้งหนึ่งที่ข้าพเจ้าทำกระเป๋าถือ บรรจุเงินและเครื่องประดับหายไป เมื่อคราวไปทัศนาจรกับสามีซึ่งไปประชุมไลออนภาคที่ประเทศสิงคโปร์นั้น ข้าพเจ้ามีความเสียใจมาก ท่านได้ลูบหลังข้าพเจ้าปลอบโยนด้วยความปราณี ให้คลายความเสียใจ ด้วยการเล่าเปรียบเทียบถึงตัวท่านเองเคยถูกคนหลอกต้มโกงเงินไปครั้งเดียวเป็นจำนวนมาก ถึงกับกินไม่ได้นอนไม่หลับไปหลายวันพาลจะป่วยไข้ไปเลยเหมือนกัน ท่านว่าท่านหาเงินได้ยาก กว่าจะสะสมไว้เป็นก้อนใหญ่เช่นนั้น แต่ข้าพเจ้านั้นยังดีกว่าท่านหลายเท่า มีโอกาสหาเงินได้ง่ายและเร็วกว่า จึงไม่ให้เสียใจ หายไปแล้วก็แล้วกันให้หาเอาใหม่ ซึ่งในที่สุดก็เป็นความจริงเหมือนดังคุณแม่ว่าไว้ทุกประการ โดยข้าพเจ้าได้พยายามหาทดแทนทั้งเงินและเครื่องประดับได้เกือบครบ รวมทั้งกระเป๋าถือซึ่งเหมือนของ

ที่หายไปโดยมิได้ผิดเพี้ยน ทั้งนี้เพื่อเป็นการชดเชยและปลอบประโลมใจตนเองให้ข้าพเจ้าลดความทุกข์ลงนั่นเอง

ระยะหลัง ๆ ท่านเห็นข้าพเจ้าเข้าครัวทำกับข้าว แล้วไม่เรียกลูกเข้าไปช่วยทำเป็นการสั่งสอน ท่านก็ตักเตือนข้าพเจ้าว่า ให้สอนลูกทำกับข้าวเพราะลูกโตแล้ว จะได้ไม่ลำบาก หรือลูกโตเป็นสาวแล้วให้แยกห้องนอน ไม่ให้นอนรวมกัน เป็นต้น

ข้าพเจ้ารู้สึกว่า ท่านรักข้าพเจ้าและสามีเสมอ มีผลไม้ที่เกิดจากเราทั้งสอง หรือที่คุณแม่ปลูกไว้เองออกช่อตกลูกคุณแม่จะดูแลรักษา เก็บไว้ให้เราทั้งสองได้ชิมรสเสมอ ซึ่งทำให้ข้าพเจ้าและสามีรู้สึกดีใจ ชื่นใจ และหายเหนื่อย ในการที่อุตส่าห์ลงทุนลงแรงเอาไว้

ก่อนจะจบเรื่องที่ได้พรรณนามาจนเป็นร่ายยาวให้ท่านได้อ่านจนเมื่อยตานั้น ข้าพเจ้ามิใช่นักเขียนอาจจะใช้ถ้อยคำที่ไม่ไพเราะหรือถูกต้องที่เหมาะที่ควร ต้องขออภัยไว้ในที่นี้เป็นอย่างสูง ครั้งแรกข้าพเจ้าจะเขียนสั้น ๆ แต่ด้วยความคิดถึงและมีความอาลัยต่อท่านอย่างสุดซึ้ง จึงมีความคิดที่จะเขียนออกมาเรื่อย ๆ ถ้ามีเวลามากกว่านี้ ข้าพเจ้าคงจะนึกเรื่องราวต่าง ๆ ของท่านได้อีกมาก

ในที่สุด ข้าพเจ้าขอสรุปว่า คุณแม่ต่วน สุรินทราบูรณ์ คุณแม่ที่ ๔* หรือคุณแม่คนสุดท้ายของข้าพเจ้านั้น ท่านได้ให้ข้าพเจ้าทุกอย่าง ทั้งน้ำใจ, เงิน, สิ่งของ, คำอวยพร, คำสั่งสอนตักเตือน, คำปลอบประโลมใจต่าง ๆ ให้สามีและข้าพเจ้าได้มีความสุข, ความเจริญ และยั่งยืนในชีวิตสมรสตลอดมา ข้าพเจ้าจึงคิดหาทางตอบแทนพระคุณท่านโดยเขียนเผยแพร่เกียรติคุณที่สามีและข้าพเจ้าได้รับจากคุณแม่เมื่อท่านมีชีวิตอยู่ โดยเหตุที่ท่านเป็นผู้ศึกษา ยึดมั่นในหลักธรรมของพระพุทธเจ้า ศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอยู่เสมอ จึงเป็นผู้ที่รู้แจ้งเห็นจริง แม้ท่านมีชีวิตอยู่กุศลได้ส่งให้ท่านประกอบไปด้วย จิตใจที่สงบสุขสะอาดสดใสและมองเห็นโลกสว่างแล้ว เหตุนี้ ข้าพเจ้าจึงคิดว่าวิญญาณของท่านต้องไปสู่ในที่สุคติสัมปรายภพนั้นแน่นอน

ขอให้วิญญาณของคุณแม่ได้รับรู้ด้วยว่าลูกจะปฏิบัติตนและใจเยี่ยงคุณแม่ทุกประการ

แพทย์หญิงวิมล สุรินทราบูรณ์
โรงพยาบาลชลบุรี
๒๗ มิถุนายน ๒๕๑๙

บันทึกต่อท้ายเรื่อง

คุณแม่ที่ ๑ ของข้าพเจ้า คือ คุณแม่ประเสริฐ พุ่มประกอบศรี มารดาผู้ให้กำเนิด ซึ่งถึงแก่กรรมเมื่อ มกราคม ๒๔๗๓

คุณแม่ที่ ๒ ของข้าพเจ้า คือ คุณแม่วงศ์ พุ่มประกอบศรี มารดาเลี้ยง ผู้เป็นครูและมารดาของน้องสาวร่วมบิดาข้าพเจ้า ได้สมรสกับบิดาข้าพเจ้าโดยข้าพเจ้าเป็นผู้เลือกให้ ภายหลัง เมื่อมารดาข้าพเจ้าถึงแก่กรรมแล้ว ตั้งแต่ข้าพเจ้ายังเยาว์วัย แต่ปัจจุบันถึงแก่กรรมแล้วเช่นกัน เมื่อ ๑๖ ตุลาคม ๒๕๐๗

คุณแม่ที่ ๓ ของข้าพเจ้า คือ คุณแม่ลุ้ย กนิษฐสุต (นางทรง สารการ) คุณแม่ผู้มีอุปการะคุณสมัยข้าพเจ้าอยู่ในวัยเรียนวิชาแพทย์ ยังมีชีวิตอยู่ในปัจจุบัน

คุณแม่ที่ ๔ ของข้าพเจ้า คือ คุณแม่ต่วน สุรินทราบูรณ์ เป็นคุณแม่ของคุณพิชัย สุรินทราบูรณ์ ผู้เป็นสามีข้าพเจ้า ถึงแก่กรรมเมื่อวันที่ ๑ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๑๙

เวลา ๒๑ ปี ๑๐ เดือน กับ ๒๔ วัน นั้นเริ่มคิดตั้งแต่วันที่ข้าพเจ้าทำการสมรสกับคุณพิชัย สุรินทราบูรณ์ คือ วันที่ ๖ มีนาคม พ.ศ. ๒๔๙๘ ถึงวันที่คุณแม่ที่ ๔ ถึงแก่กรรม คือวันที่ ๑ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๑๙.

แด่คุณอา

เมื่อยังไม่ถึงแก่กรรม คุณแม่ต่วนเป็นคุณอาผู้หญิง และเป็นคุณอาคนเดียวที่ยังมีชีวิตอยู่ของสามีดิฉัน เป็นที่เคารพนับถือ เพราะท่านให้ความเมตตาอุปการะ รักใคร่เสมอมา เป็นผู้มีพระคุณ ทุกครั้งที่มากรุงเทพ ฯ ท่านกอดรัด หยอกล้อ ให้ความรักเอ็นดูเสมือนบุตร คุณอาบอกว่า "ฉันยังไม่ตายง่ายหรอก ฉันยังแข็งแรง เพราะบำเพ็ญสมาธิวิปัสสนากรรมฐานอยู่เสมอ" ดิฉันจึงใจหายเมื่อได้ข่าวว่าท่านถึงแก่กรรมเสียแล้ว และเศร้าโศกเสียใจอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อคิดว่ามากรุงเทพ ฯ ที่บ้านกล้วยน้ำไทคราวนี้ไม่เห็นคุณอาอีกแล้ว ไม่มีคุณอาพูด คุยหยอกล้อ เอ็นดูอย่างเคย

คุณอาเคยคุยถึงวิธีที่ท่านปฏิบัติสมาธิวิปัสสนาให้ดิฉันฟังบ่อย ๆ รู้สึกว่าวิธีที่ท่านปฏิบัตินั้นละเอียดอ่อนมาก ผู้ปฏิบัติจะต้องมีความพากเพียรในการปฏิบัติจริง ๆ จึงจะทำได้ ท่านบอกว่าท่านเดินจงกรมทุกเช้าถึง ๒๐๐ รอบ นั่งสมาธิภาวนา ก่อนที่จะทำบุญตักบาตรพระ เวลาว่างท่านไม่เคย

หยุดนิ่ง ทั้ง ๆ ที่อายุ ๘๖ ปีแล้ว ท่านพาเด็กถากถางหญ้า ปลูกต้นไม้รอบ ๆ บ้าน ต้นไม้ที่คุณอาปลูก งอกงาม ออกดอกออกผลดกเสมอ ก่อนนอนจุดธูปเทียนบูชาพระ เสร็จแล้วท่านก็นั่งสมาธิภาวนาอีก ท่านสอนลูกหลานในเรื่องให้เก็บหอมรอมริบเสมอ

คุณอาพอใจในการทำบุญสุนทาน เมื่อสามีดิฉันปรารภว่าอยากจะบวช ท่านก็บวชให้ ท่านไปถึงวัดชลประทานรังสฤษฎ์ ทั้ง ๆ ที่ไม่ใคร่ไปไหน สละเงินเป็นจำนวนมากร่วมสร้างโบสถ์วิหาร ซื้อพระประธานองค์ใหญ่ ๆ ถวายวัด

ในการฌาปนกิจศพคุณอาครั้งนี้ คุณพิชัย สุรินทราบูรณ์ ลูกชายคนเดียวของคุณอาซึ่งเสมือนญาติสนิท ได้ปรึกษาว่า อยากจะพิมพ์หนังสือเกี่ยวกับวิปัสสนากรรมฐานที่คุณอาสนใจและปฏิบัติโดยสม่ำเสมอตลอดชีวิตแจกแขกเหรื่อที่มาในงานเป็นธรรมทาน ให้ช่วยกันเลือกสรรค์ที่ตรงกับวิธีที่คุณอาได้ปฏิบัติจริง

โชคดีเหลือเกินที่ดิฉันได้รู้จักอาจารย์รุ่งเรือง บุญโญรส อาจารย์สอนปรัชญา คณะมนุษยศาสตร์

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พอดีกับเวลาที่ต้องการ ดิฉันจึงปรารภเรื่องนี้กับท่าน ท่านได้กรุณาสรรหาหนังสือที่เกี่ยวกับวิปัสนากรรมฐานมาให้อ่านหลายเล่ม ดูไม่สู้ตรงกับที่คุณอาปฏิบัติจริงนัก จึงเล่าให้ท่านฟัง ในที่สุดท่านจึงไปเขียนมาให้ด้วยตนเอง เมื่อคุณพิชัยพิจารณาก็พอใจ ดิฉันจึงขอขอบพระคุณอาจารย์รุ่งเรือง บุญโญรสไว้ ณ ที่นี้ด้วย และขอให้อำนาจแห่งการที่คุณอาได้เจริญวิปัสสนา บำเพ็ญแต่การบุญกุศลมาตลอดชีวิตของท่านนั้น จงส่งผลให้ท่านไปสู่สุคติเถิด

สำรวย มีศิริ

กองบริการการศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

บำเพ็ญวิปัสสนา
ด้วยการรู้จักตนเอง

"มนุสโส"

วิปัสสนา คือ อะไร ?

วิปัสสนา แปลว่า ความเห็นแจ้ง ซึ่งหมายถึง ความเห็นแจ้งสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงว่ามันเป็น อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา และเป็นสิ่งที่ไม่ควรยึดมั่นหลงใหล

ความยึดมั่นหลงใหล สิ่งที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา เป็นเหตุให้เกิดกิเลส มีราคะ โทสะ โมหะเป็นต้น เมื่อกิเลสเกิดขึ้นแล้ว ก็จะชักนำให้มีความเห็นผิด ทำชั่ว ทำทุจริต ซึ่งจะนำความวิบัติ ความเดือดร้อน ความทุกข์มาให้ ทั้งแก่ตนและผู้อื่น

บำเพ็ญวิปัสสนาทำไม ?

ก็เพื่อให้เราอยู่เป็นสุข เป็นอิสระ เมื่อยังต้องเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ อยู่ ก็จะรู้จักปฏิบัติตนได้ถูกต้อง เมื่อต้องยึดถืออย่างชาวโลกพึงยึดถือ ก็รู้จักยึดถือ เมื่อต้องปล่อยวางเพราะต้องเป็นไปตามกฎธรรมชาติ ก็รู้จักปล่อยวาง ผู้ฝึก

บำเพ็ญวิปัสสนาแล้ว จะมีชีวิตอยู่ด้วยปัญญา รู้ธรรมดาของทุกสิ่ง มีความรู้เท่าทันความเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตาของทุกสิ่ง ไม่เข้าไปยึดถือจนเกิดความทุกข์ทรมานใจ

รู้เท่าทันความเป็นอนิจจัง หมายถึงรู้ความไม่เที่ยงแท้ถาวร รู้สภาพที่มีการเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดา

รู้เท่าทันความ เป็นทุกขัง หมายถึง รู้ว่าสิ่งทั้งหลายทนอยู่ในสภาพใดสภาพหนึ่งนานไม่ได้ ต้องผันแปรไปตามเหตุปัจจัยที่ปรุงแต่งมัน รู้ว่าเมื่อยึดถืออย่างมัวเมาไม่ยอมปล่อย ก็จะทำให้เกิดความเจ็บปวดทรมาน เป็นทุกข์ใจ

รู้เท่าทันความเป็นอนัตตา หมายถึง รู้ว่า สิ่งทั้งหลายไม่ใช่ตัวตน เกิดแล้วก็ดับไป มีแล้วก็หายไป เป็นสิ่งที่ไม่อาจยึดถือเป็นของใคร ๆ ได้อย่างแท้จริง มันต้องดับสูญไปตามเหตุปัจจัยทั้งหลาย

การบำเพ็ญวิปัสสนา จะทำให้เกิดความรู้เท่าทันความเป็นธรรมดาของทุกสิ่ง คือความเป็นอนิจจัง ทุกขังและอนัตตา ทำให้จิตใจไม่เศร้าหมอง ไม่เป็นทาสของความทุกข์ แต่จะมีความเบาสบาย ความผ่องใสเกิดขึ้นแทน

ในที่สุด การบำเพ็ญวิปัสสนา หากทำได้เต็มบริบูรณ์ จะทำให้ได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน มีปัญญาอย่างยิ่ง สามารถตัดเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง มีชีวิตอยู่ด้วยสงบเย็นทุกวันคืน

จะบำเพ็ญวิปัสสนาอย่างไร ?

วิธีหนึ่ง ก็คือภาวนาหรือการเพ่งรู้จักตนเอง ให้เห็นชัดซึ่งการเกิดขึ้น การทรงอยู่ และการแปรผันสลายไปในที่สุด สิ่งที่ประกอบขึ้นเป็นตัวเรา ซึ่งก็คือขันธ์ ๕

ขันธ์ ๕ ได้แก่อะไร ?

ได้แก่ตัวเราทั้งหมด ที่เรียกว่า กายกับใจนี้แหละ ขันธ์ แปลว่า ส่วน แปลว่า กองหรือหมวดหมู่

ขันธ์ ๕ ได้แก่ รูป (ร่างกาย) เวทนา (ความรู้สึก) สัญญา (ความรู้สึกตัวและความจำ) สังขาร (การคิดปรุงแต่งเป็นคิดดี คิดชั่ว เป็นต้น) และวิญญาณ (ความรู้ประจักษ์ว่าอะไรเป็นอะไร, อะไรกำลังเกิดขึ้น เช่น รู้ว่า ตาเห็นรูป (สิ่งที่เป็นรูปร่าง เช่น ต้นไม้ คน รถ ฯลฯ) รู้ว่าตัวเองได้ยินเสียงเพลง เสียงคนตะโกน รู้ว่าตัวเองกำลังคิด กำลังสัมผัสกับรสเค็ม รสหวาน ฯลฯ

ตัวเราแบ่งออกได้เป็น ๕ ส่วนเท่านี้แหละ คือ เป็น รูป ๑ เวทนา ๑ สัญญา ๑ สังขาร ๑ และวิญญาณ ๑ (รูปขันธ์, เวทนาขันธ์, สัญญาขันธ์, สังขารขันธ์, วิญญาณขันธ์)

แต่เวทนา (ความรู้สึกทุกข์กาย ทุกข์ใจ สุขกาย สุขใจ ความรู้สึกไม่ทุกข์ไม่สุข) สัญญา สังขาร และวิญญาณ เป็นจิตหรือใจ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า นามตรงข้ามกับร่างกาย ซึ่งเป็นรูป จับต้องได้ นามเป็นชื่อเรียกสิ่งที่มีอยู่ แต่จับต้องไม่ได้ แต่รู้ได้สัมผัสได้ ด้วยใจ ฉะนั้น ตัวเรานี้เรียกให้สั้นก็คือ รูปกับนาม หรือตัวเราคือนามรูป

เพราะมีเวทนา (รู้สึกยินดี ยินร้าย รู้สึกสบาย รู้สึกทุกข์) เพราะมีสัญญา สังขาร และมีวิญญาณ หรือขันธ์ ๕ นี้ ประกอบกับความยึดถือหรือ อุปาทาน ทุกข์คือความเจ็บปวด ความทรมานใจ ความเศร้าโศก ความร้อนใจ จึงเกิดขึ้น

เพราะขันธ์ ๕ ทุกข์จึงเกิดขึ้น ทุกข์จึงแปรปรวน และในที่สุดก็ดับไป ทุกข์เกิดขึ้น แปรปรวนและดับไป วนเวียนอยู่เรื่อยไป ทั้งนี้ก็เพราะอุปาทาน คือความยึดมั่น

ถือมั่นเอาเป็นตัวตน ของตนไม่ยอมปล่อย ไม่ยอมให้เป็นไปตามธรรมดาของสิ่งที่มีเหตุปัจจัยปรุงแต่ง

พระพุทธเจ้าตรัสว่า สังขิตเตนะ ปัญจุปาทานักขันธา ทุกขา

โดยสรุปแล้ว ขันธ์ ๕ ที่ประกอบด้วยอุปาทาน นั่นแหละ เป็นตัวทุกข์

(มหาสติปัฏฐานสูตร ทีฆนิกาย มหาวรรค)

จะปฏิบัติเพื่อให้เกิดความรู้จักตัวเองได้อย่างไร ?

ขั้นต้น ก็เริ่มที่อิริยาบถ ๔ ที่เนื่องอยู่กับร่างกายของคนเรา คือ ยืน เดิน นั่ง และนอน รวมทั้งการเคลื่อนไหวของท้อง ในขณะหายใจเข้าออก ซึ่งได้แก่อาการพองและอาการยุบที่หน้าท้อง

ถ้ายืนหรือนั่งหรือนอน ก็ให้จิตกำหนดรู้อาการพองขึ้นและยุบลงที่หน้าท้อง เรียกว่าเอาอาการพองและยุบที่หน้าท้องเป็นอารมณ์ ถ้าเดิน ก็เอาอาการย่างหรือ ยก ย่าง เหยียบ เป็นอารมณ์

อารมณ์ หมายถึง สิ่งที่จิตจดจ่อหรือยึดเหนี่ยวอยู่ เมื่อจิตจดจ่ออยู่ที่รูปร่างที่เห็น รูป ก็เป็นอารมณ์ของจิต

เมื่อจิตจดจ่ออยู่ที่เสียง เสียงก็เป็นอารมณ์ของจิต เมื่อจิตจดจ่อที่ความเจ็บปวด ความเจ็บปวดก็เป็นอารมณ์ของจิต หรือ จิตมีความเจ็บปวด เป็นอารมณ์

วิธีนั่งฝึก

ผู้ชายนั่งขัดสมาธิ ผู้หญิงนั่งพับเพียบ นั่งให้สบาย ๆ ไม่ให้อึดอัด ไม่เอาแข้งซับซ้อนกัน เป็นต้น จะนั่งเก้าอี้วางตัวตรง ๆ ก็ได้

นั่งแล้วหลับตาลง เอามือขวาหงายทับซ้อนมือซ้ายวางไว้บนตัก ตั้งกายให้ตรง เรียบร้อยดีแล้ว หายใจเข้ายาว ๆ และหายใจออกยาว ๆ สักครู่ใหญ่ ๆ เพื่อให้รู้ชัดว่าลมหายใจเข้ายาวและลมหายใจออกยาวนั้นเป็นอย่างไร ลมเข้าออกผ่านช่องจมูกนั้นเป็นอย่างไร เมื่อรู้ชัดเห็นชัดแล้วให้น้อมจิตไปเพ่งดูที่ตรงหน้าท้อง ให้จิตจดจ่ออยู่ที่หน้าท้องใช้จิตดูอาการพองขึ้นและยุบลงที่หน้าท้อง ให้เห็นชัด ๆ หายใจเข้ายาว ๆ หายใจออกยาว ๆ ต่อไป เพื่อให้เห็นอาการพองและยุบชัด ๆ เมื่อใช้จิตกำหนดรู้อาการพองและยุบในเวลาหายใจตามปกติ จะรู้เห็นได้ง่าย

เมื่อรู้จักอาการพองและยุบที่หน้าท้องแล้ว ต่อไปก็เริ่มต้น ปฏิบัติให้เห็นแจ้งทันกับอาการพองและยุบที่เกิดขึ้นเป็นจิตติดตามเห็นได้เป็นปัจจุบันเป็นขณะ ๆ ไป

เมื่อหายใจเข้า ท้องพองขึ้น จิตก็เพ่งไปที่ท้อง และรู้ตามอาการพองที่เกิดขึ้นทันท่วงที เมื่อหายใจออก จิตก็เห็นอาการยุบทันท่วงที ให้จิตกำหนดรู้ทันท่วงทีขณะที่หายใจเข้าหายใจออกว่า พองหนอ ยุบหนอ, พองหนอ ยุบหนอ, พองหนอ ยุบหนอ เรื่อยไป จนครบเวลาที่กำหนดปฏิบัติ ๑๐ นาที เมื่อทำได้ง่ายขึ้น ก็ขยายเวลาปฏิบัติเป็น ๒๐ นาที ๓๐ นาที หรือ ๑ ชั่วโมง ๒ ชั่วโมง ตามความสามารถและตามความประสงค์

ข้อสำคัญต้องจดจ่อรู้ชัดทันกันไปทุกขณะที่มีอาการพองและยุบ อย่าให้ใจวอกแวก ถ้าจิตไม่จดจ่อตั้งมั่น ก็จะไม่เห็นรูปขันธ์อย่างที่มันเกิดขึ้นจริง ๆ อย่างที่มันแปรปรวนไปจริง ๆ คือไม่เห็นชัด ซึ่งอาการค่อย ๆ พองขึ้น จนพองเต็มที่เมื่อหายใจเข้าเต็มที่แล้ว ไม่เห็นชัดซึ่งอาการค่อย ๆ ยุบลง ๆ จนกระทั่งยุบหมดเมื่อหายใจออกหมดแล้ว

ถ้าจิตว่องไว ไม่วอกแวก จะตามรู้ทันได้ชัดเจนว่า

มันพอง มันยุบจริง ๆ ทุกขณะ แล้วจิตก็จะเย็นแน่วแน่ เรียกว่าเป็นสมาธิ ความสงบและความสุขที่เกิดจากสมาธิก็จะตามมาเป็นผล

การปฏิบัติเกี่ยวกับรูปขันธ์โดยย่อ ก็มีเพียงเท่านี้

ในระหว่างปฏิบัติ ต้องพยายามอย่างยิ่งที่จะให้รู้ชัดแจ้งทั้ง ๓ ตอน คือ ตอนที่หน้าท้องกำลังเริ่มขยายตัวพองออก ตอนที่กำลังพองออก และตอนพองเต็มที่เมื่อหายใจเข้าจนสุดแล้ว

การหายใจออกก็เหมือนกัน จิตต้องติดตามรู้ทันท่วงทีทั้ง ๓ ตอน คือ ตอนที่กำลังเริ่มยุบ ตอนที่กำลังยุบลง ๆ และตอนที่ยุบสนิท เมื่อหายใจออกหมดแล้ว

เมื่อมีนิมิตปรากฏขึ้นในขณะที่จิตเป็นสมาธิ จะทำอย่างไร ?

เมื่อกำหนดรู้อาการพองและยุบอย่างละเอียด จนจิตมีความสงบนิ่งแน่วแน่ เป็นสมาธินั้น หากปรากฏว่ามีนิมิต คือรูปภาพต่าง ๆ เกิดขึ้น เช่น แสง สี แม่น้ำ ภูเขา ท้องฟ้า ดวงดาว ดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ โบสถ์ วิหาร เจดีย์ ต้นไม้ รูปคน หรือรูปภาพอะไรก็ตาม เมื่อเห็นก็ต้อง

กำหนดหรือตั้งสติรู้ทันทีว่า เห็นหนอ ๆ ถ้าได้ยินเสียง ก็กำหนดในใจทันท่วงทีว่า ยินหนอ ๆ ยินหนอ ๆ ถ้าได้กลิ่น ก็กำหนดว่า กลิ่นหนอ ๆ กลิ่นหนอ ๆ ถ้ามีอะไรมาถูกต้องกาย ก็กำหนดว่า ถูกหนอ ๆ ถูกหนอ ๆ มีความนึกรู้อะไรเกิดขึ้นแก่ใจ ก็กำหนดว่า รู้หนอ ๆ รู้หนอ ๆ

สิ่งใดเกิดขึ้น ก็กำหนดรู้ทันท่วงที ต้องมีสติรู้ทันตลอดเวลา กำหนดไป ๆ จนกว่าภาพนั้นหายวับไป ระหว่างที่กำหนดรู้อยู่ อย่าคิดถึงมัน อย่าปล่อยใจยึดถือ อย่าติดใจ อย่ายินดี อย่าอาลัยมันเป็นเพียงภาพ เกิดขึ้นแล้ว ก็หายไป

ถ้านิมิตหรือภาพที่ปรากฏนั้น เป็นนิมิตไม่ดี อย่าสะดุ้ง อย่ากลัว ต้องมีสติรู้ทันว่า เป็นเพียงภาพลวง กำหนดรู้มันไปทุกขณะว่า เห็นหนอ ๆ ๆ ในที่สุดมันก็จะเลือนลางหายไป

นิมิตต่าง ๆ ทั้งดีและร้ายที่เกิดขึ้นนั้น เป็นมารเข้ามารบกวนและทดสอบความมีสติและสมาธิของผู้ปฏิบัติธรรม แต่อย่างไรก็ตาม อย่านั่งกำหนดพองหนอยุบหนอ ด้วยความปรารถนาจะเห็นนิมิตต่าง ๆ ที่น่าชื่นชมดังกล่าวข้างต้น เพราะนั่นไม่ใช่วิปัสสนา และนิมิตก็อาจจะไม่เกิดขึ้นเลย

การปฏิบัติวิปัสสนาเป็นการฝึกจิตให้มีความสงบมีปัญญา เห็นแจ้งซึ่งสภาวธรรมตามที่เป็นจริง ตามที่มันเกิดขึ้นทุกขณะ ไม่ใช่ตามที่นึกเอาหรือตามที่อยาก วิปัสสนาแท้จริง ต้องทำให้ผู้ปฏิบัติเห็นการเกิดขึ้น การเปลี่ยนแปลงและการดับสูญได้อย่างชัดแจ้ง ผลที่จะได้ตามมาก็คือความหลงความยึดถือจะเบาบางลง ความทุกข์ก็มีโอกาสเกิดขึ้นน้อยลง

วิธีเดินฝึก—เดินจงกรม

เดินในห้องนอน หรือที่ระเบียงบ้าน หรือ ณ ที่ใด ๆ ก็ได้ที่เหมาะสม

๑. ลุกขึ้นยืน (ถ้านั่งอยู่ก่อนและอยากลุกขึ้นยืน ต้องกำหนดรู้ว่า อยากยืนหนอ ๆ ผู้ปฏิบัติต้องมีสติสัมปชัญญะ รู้ตัวทุกขณะที่ตนเคลื่อนไหว ทำอะไร ไม่ใช่ทำไปแล้ว จึงนึกขึ้นได้ เมื่ออยากยืน ก็ต้องมีสติรู้ว่าอยากยืน แล้วจึงลุกขึ้นยืนช้า ๆ ไม่ใช่พรวดพราดยืนขึ้น เมื่อยืนขึ้นแล้ว ก็กำหนดรู้ว่ายืนหนอ ๆ)

๒. ยืนแล้ว เอามือไพล่หลัง มือขวาจับมือซ้าย ยืนนิ่ง ๆ ให้จิตกำหนดรู้เห็นรูปยืนให้ชัดสักครู่หนึ่งให้เห็นชัดว่ากำลังยืนอยู่ มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวชัดแจ้งว่ากำลังยืนอยู่

๓. เตรียมตัวเดิน ทอดสายตาไปข้างหน้า ๔ ศอก

แล้วใช้จิตเพ่งไปที่เท้า ที่ส้นเท้าหรือที่ปลายเท้า แล้วยกเท้าขวาให้สูงพอประมาณ พอที่จะกำหนดรู้ได้ชัดเจน ยกขึ้นช้าๆ แล้วย่างเท้าออกไปให้พ้นปลายเท้าประมาณ ๔ นิ้ว ย่างไปช้า ๆ พร้อมกับกำหนดรู้การเคลื่อนไหวตลอดระยะ แล้วเหยียบลงช้า ๆ จิตกำหนดรู้ตามไป ให้มีสติควบคู่อยู่กับการยกเท้า ย่างเท้า และเหยียบเท้าลงตลอดระยะ

๔. จากนี้ก็เอาจิตเพ่งไปที่เท้าซ้าย ยกขึ้นช้า ๆ ย่างออกไปช้า ๆ ให้พ้นปลายเท้าขวาประมาณ ๔ นิ้ว เพ่งไปที่เท้าซึ่งกำลังจะเหยียบลงพื้น ระหว่างที่ยก ย่าง และเหยียบนั้นจิตต้องกำหนดรู้ตามไปติด ๆ ไม่ให้ขาดตอน สติต้องกำกับทันท่วงทีทุกระยะ

๕. เพื่อความสะดวก ขณะยกเท้าขึ้น ให้กำหนดในในทันทีว่า ยกหนอ ขณะย่าง กำหนดว่า ย่างหนอ ขณะเหยียบ กำหนดว่า เหยียบหนอ เพื่อให้จิตจดจ่อกับความเคลื่อนไหวได้ดี

ถ้าการเดินอย่างที่กล่าวมาแล้วนี้ละเอียดไป จะเริ่มต้นง่าย ๆ ก่อนก็ได้ คือกำหนดเฉพาะอาการย่างก้าวไป ขณะก้าวเท้าขวาออก ให้กำหนดว่า ขวาย่างหนอ ขณะ

เท้าซ้ายก้าวตามไปให้กำหนดว่า ซ้ายย่างหนอ ต่อไปก็ขวาย่างหนอ ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ ไปจนสุดทางที่กำหนดไว้

การเดินให้เดินช้า ๆ เพื่อให้สามารถกำหนดรู้ทันอิริยาบถได้ เมื่อเดินสุดทางแล้ว ให้เท้าทั้งสองข้างมาอยู่ชิดกัน ยืนนิ่งอยู่กับที่แล้วกำหนดว่า ยืนหนอ ๆ เพื่อให้รู้ตัวว่ากำลังยืนอยู่ เป็นการบังคับให้มีสติ จากนั้นจึงหมุนตัวกลับพร้อมกับกำหนดว่ากลับหนอ ๆ เมื่อหันกลับแล้วก็ยืนนิ่งอีกกำหนดว่ายืนหนอ ๆ จากนั้นก็เริ่มออกเดิน ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ จนสุดทางและหันหลังกลับอีก

๖. เมื่อเดินพอสมควรแล้ว อยากจะนั่งก็ให้ยืนนิ่งกำหนดว่า ยืนหนอ ๆ เมื่ออยากจะนั่งลง ก็กำหนดว่าอยากนั่งหนอ ๆ แล้วย่อตัวลง พร้อมกับกำหนดว่า กำลังจะนั่ง เมื่อนั่งลงแล้ว กำหนดว่า นั่งหนอ ๆ เอาจิตเพ่งดูรูปนั่งให้เห็นชัด นั่งตัวตรง เอามือซ้ายวางบนตัก แล้วเอามือขวาวางทับมือซ้าย กำหนดจิตเพ่งดูรูปนั่งและหลับตากำหนดรู้อาการพองและยุบที่หน้าท้อง ขณะหายใจเข้าออกต่อไป กำหนดรู้พองหนอ ยุบหนอ ต่อไป จนรู้สึกว่าสมควรแล้วก็หยุดปฏิบัติ

๗. เมื่อรู้สึกว่าฝึกขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอได้ผลดีแล้ว คือจิตจดจ่อแน่วแน่อยู่กับการเคลื่อนไหวได้ดีแล้ว ก็ปฏิบัติให้ละเอียดลงไปอีกเป็น ๒ ขั้น ยกหนอ เหยียบหนอ

คือยกเท้าขึ้น ก็กำหนดว่า ยกหนอ เท้าลงเหยียบพื้น ก็กำหนดว่า เหยียบหนอ

๘. เมื่อรู้สึกว่า จิตจดจ่อแน่วแน่ดีในขณะปฏิบัติสมควรจะปฏิบัติให้ละเอียดยิ่งขึ้นไป ก็ฝึกเป็น ๓ ขั้น เป็นยกหนอ, ย่างหนอ, เยียบหนอ

๙. เมื่อรู้สึกว่า ปฏิบัติ ๓ ขั้น จิตใจไม่วอกแวก ตั้งมั่นดี ก็ฝึก ๔ ขั้น เป็น ยกส้นหนอ, ยกหนอ, ย่างหนอ, และเหยียบหนอ

ฝึกได้ดีแล้ว ทำให้ละเอียดยิ่งไปอีกเป็น ๕ ขั้น เป็นยกส้นหนอ, ยกหนอ, ย่างหนอ, ลงหนอ และถูกหนอ

(ลงหนอ หมายถึงเอาเท้าลงสู่พื้น ถูกหนอ หมายถึงเท้าเหยียบพื้น)

ละเอียดยิ่งไปอีก เป็น ๖ ขั้น คือ ยกส้นหนอ, ยกหนอ, ย่างหนอ, ลงหนอ, ถูกหนอ, กดหนอ,

(หมายถึง เท้าติดพื้น กดกับพื้นให้ยึดแน่นสนิท)

อานิสงส์ของการเดินจงกรม

๑. บรรเทาอาการเมื่อยขบ

๒. เดินทางไกลได้อดทนดี

๓. ช่วยย่อยอาหาร

๔. ทำจิตให้เป็นสมาธิ

๕. เมื่อเดินจงกรมมีสติดี เวลานั่งย่อมได้สมาธิดีและเร็ว

๖. รู้ตัวอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ได้เร็ว

การยกเท้า เป็นอนิจจัง คือเปลี่ยนแปลงแล้ว ก่อนหน้านี้มันอยู่นิ่ง ๆ บัดนี้ยกแล้ว

การย่าง เป็นทุกขัง คือ ตั้งอยู่นานไม่ได้ ยกอยู่นานไม่ได้ ทนไม่ได้ต้องย่างไป

การเหยียบ เป็นอนัตตา คือ ไม่เป็นตัวตนถาวร เกิดแล้ว ต้องดับไป เมื่อมีการย่าง

เกิดขึ้นแล้ว การย่างนั้นต้องดับไปในที่สุด ไม่อาจอยู่เป็นตัวตนตลอดไป การเหยียบก็เหมือนกัน เมื่อเกิดขึ้นก็จะต้องดับไป จะกลายเป็นยกขึ้นในขณะต่อไป เมื่อยกขึ้นแล้วก็ดับไป กลายเป็นย่าง เมื่อย่างเกิดขึ้นแล้ว ก็ดับไป กลาย

เป็นเหยียบ ความเป็นอนัตตามีอยู่อย่างนี้

ทุกสิ่งทุกอย่างจึงเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ต่อเนื่องกันไป

ทุกสิ่งทุกอย่างที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง ก็เป็นอนัตตา

เพราะทุกสิ่งทุกอย่างเป็นอนัตตา มันจึงเป็นอนิจจัง ทุกขัง

เพราะทุกสิ่งทุกอย่างเป็นอนิจจัง มันจึงเป็นทุกขัง และอนัตตา

เพราะทุกสิ่งทุกอย่างเป็นทุกขัง มันจึงเป็นอนัตตา และอนิจจัง ต่อเนื่องกันไป

ความจริงของโลกมีอยู่อย่างนี้ หากรู้จริง ๆ จะทำให้เกิดมรรคจิต ผลจิต มีโสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล เป็นต้น

๗. รู้ชัดตัวความเกิด ความแก่ ความตาย ได้ดี

การยกเท้า เป็นความเกิด

การย่างเท้าออกไป เป็นความแก่

การเหยียบลงไป เป็นความตาย จะต้องเกิดใหม่ คือยกขึ้นต่อไป

วิธีนอนฝึก

ถ้านั่งกำหนด พองหนอ ยุบหนอ นานพอสมควรแล้ว อยากจะนอน ก็กำหนดใจให้รู้ว่าอยากจะนอน แล้วเอนหลังลงไป ขณะกำลังเอนหลังลงไป ก็กำหนดรู้ว่า กำลังเอนหลังหนอ ขณะหัวถึงพื้น ก็กำหนดว่า นอนหนอ

จากนั้นเอามือขวาทับมือซ้าย สติตามทันทุกขณะของการเคลื่อนไหว วางไว้บนหน้าท้อง แล้วให้จิตเพ่งรู้อาการพองและยุบที่หน้าท้องต่อไป พองหนอ, ยุบหนอ, พองหนอ, ยุบหนอเรื่อยไป จนรู้สึกว่าพอสมควรแล้ว จึงหยุดปฏิบัติ.

ถ้าฝึกก่อนนอน ครั้นปฏิบัตินานพอสมควรแล้ว จะนอนหลับก็กำหนดรู้ว่าจะหลับ แล้วกำหนดรู้ พองหนอ ยุบหนอ อย่าคิดนึกอะไร ถ้ามีความคิดนึกอันใดเกิดขึ้น ก็ให้จิตมากำหนดความคิดความนึกนั้นทันที คิดหนอ ๆ จนกว่าความคิดนั้นจะหมดไปสิ้นไปแล้วกำหนดยุบหนอ พองหนอ ต่อไป จนหลับไป วิธีนี้จะแก้โรคนอนหลับยากได้ด้วย

ในตอนเช้าเมื่อรู้สึกตัวตื่นขึ้นแล้ว ก่อนจะลุกขึ้นใช้จิตเพ่งรู้อาการพองและยุบที่หน้าท้อง ให้เห็นชัดเจนสักครู่

หนึ่ง แล้วจึงค่อยลุกขึ้น การฝึกทั้งเวลาก่อนนอนและเมื่อตื่นแล้ว จะทำให้เป็นผู้มีสติดี ควรฝึกเป็นประจำ

วิธีกำหนดรู้แจ้งซึ่งเวทนาขันธ์

หลักการ ตามหลักให้กำหนดเอาความรู้สึกเจ็บปวด เมื่อย คัน เป็นต้น เป็นอารมณ์ คือ เป็นสิ่งต้องจดจ่อให้ตั้งมั่น

ความมุ่งหมาย เพื่อให้รู้ชัดแจ้งว่า เวทนาขันธ์ (ความรู้สึก) เกิดขึ้นได้อย่างไร ตั้งอยู่อย่างไร และดับไปอย่างไร และเพื่อให้รู้ว่า เวทนา (ความรู้สึก) นั้น ๆ เป็นอนิจจัง ทุกขังและอนัตตา

ระยะเวลาฝึก ๑๐ นาที ๒๐ นาที หรือ ๓๐ นาที ตามความสามารถ

วิธีปฏิบัติ

๑. เมื่อเกิดความเจ็บปวด เกิดเมื่อยขบขึ้น ให้จิตกำหนดรู้ว่า ปวดหนอ ๆ แล้วเพ่งดูให้เห็นชัดว่าตอนที่เกิดความรู้สึกเจ็บปวดนั้น มันมีอาการและลักษณะอย่างไร ตอนที่กำลังเจ็บปวดอยู่นั้น มีลักษณะอาการอย่างไร ตอนที่ความเจ็บปวดดับหายไป มันมีลักษณะอาการอย่างไร

ความเจ็บปวดที่เกิดขึ้น มีอาการรุนแรงและเบาบางลงเป็นระยะ ๆ เราย่อมกำหนดรู้ให้ชัดได้ว่ามันเกิดขึ้น มันตั้งอยู่ มีอยู่ และดับไป การกำหนดให้รู้จักความเจ็บปวดต้องกำหนดรู้ให้ชัดทั้ง ๓ ตอน คือ ตอนที่เริ่มเกิด ตอนที่กำลังเกิด และตอนที่ดับหายไป ถ้ามีจิตแน่วแน่กำหนดรู้ได้ชัดเจนแจ่มแจ้งทั้งสามตอน จะเกิดวิปัสสนาญาณ คือ เห็นการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ต่อเนื่องกันไปทุกขณะ ไม่ขาดสาย มีสติรู้ทันติดต่อกันไปประดุจเส้นด้าย ถ้าวิปัสสนาญาณไม่เกิด จะเห็นได้เพียง ๒ ตอน คือ ตอนแรกเกิดและตอบดับไปเท่านั้น

๒. ถ้าเวทนาหรือความเจ็บปวดนั้น รุนแรง กำหนดรู้ตามเท่าไร ๆ ก็ไม่หาย ก็เนื่องมาจากจิตที่กำหนดรู้ตามนั้นไม่จดจ่ออย่างแน่วแน่ ถ้าจิตจดจ่ออย่างแน่วแน่ไม่ลดละ แม้เจ็บปวดถึงขนาดเหมือนกระดูกจะแตกออกเป็นชิ้น ๆ ก็ทนได้ ไม่หวั่นไหว และรู้สภาวะตามที่เป็นจริงตลอดเวลา

หากว่าเจ็บปวดมากเกินกว่าจะกำหนดรู้ได้ ความเจ็บปวดก็ไม่ลดไม่หายไป ก็เปลี่ยนวิธี หันมากำหนดรู้อาการพองหนอ ยุบหนอที่หน้าท้องแทน หรือเดินจงกรมแทน

แต่ไม่ว่ากรณีใด ๆ ไม่ว่าจะมีกำหนดรู้พองหนอ ยุบหนอ ปวดหนอ ต้องอดทนทำจนครบ ๑๐ นาที หรือ ๒๐ นาที ที่ตั้งใจไว้ อย่าเป็นคนเหลาะแหละ เสียสัจวาจา คนที่มีศรัทธาจริง ๆ และทำได้คล่องแคล่วดีแล้ว จะนั่งปฏิบัติได้นานหลายชั่วโมงติดต่อกัน และนั่งได้อย่างสบายไม่มีความเจ็บปวดใด ๆ การปฏิบัติได้ดีแล้ว จะเกิดอานุภาพ ทำให้ได้นาน ๆ สบายและไม่ง่วง

๓. เวทนาอื่น ๆ เช่น ความรู้สึกแข็งชา ความรู้สึกเมื่อย ความรู้สึกคัน, ร้อน, เย็น, ใจวาบหวิว, อึดอัด, ขื่นข่วน, เสียใจ, เศร้าใจ, ไม่สบายใจ หรือรู้สึกเฉย ๆ ความรู้สึกเหล่านี้เมื่อเกิดขึ้น ก็ให้จิตกำหนดรู้มันชัด ๆ ว่ามันเกิดขึ้นอย่างไร กำลังเกิดขึ้นอย่างไร และดับไปอย่างไร ให้เห็นชัดเจนทั้ง ๓ ตอน ให้เห็นความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความเป็นอนัตตาของเวทนาจริง ๆ

๔. อนึ่ง ถ้าเวทนาเกิดขึ้นในระหว่างกำหนดรู้พองหนอ ยุบหนอ ก็ให้ละจากการกำหนดรู้ดังกล่าวชั่วคราว เอาจิตมากำหนดรู้ความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นนั้น จนกว่าความเจ็บปวด ความรู้สึกคัน หรือความรู้สึกชา หรือความรู้สึก

ร้อน นั้น ๆ หายไป แล้วจงกลับมากำหนด พองหนอ ยุบหนอ ต่อ

วิธีกำหนดรู้สัญญาขันธ์และสังขารขันธ์

สองขันธ์นี้ เมื่อเอามาเป็นอารมณ์กรรมฐาน ต้องรวมกัน เพราะเกี่ยวเนื่องกัน เมื่อมีสัญญา คือ จำได้ ก็มีสังขาร คือการคิดนึกต่อเนื่องกันไป สิ่งสำคัญก็คือสังขาระซึ่งได้แก่ความคิดนึกที่เกิดขึ้นในใจ ความฟุ้งซ่านกวัดแกว่งไปในอารมณ์เก่า ๆ ที่ผ่านมาแล้ว และอารมณ์ใหม่ ๆ ที่เป็นอนาคต ความสงสัยข้องใจ ความลังเลตัดสินใจไม่ได้ ความเหงาซึมเซา ความคิดนึกเหล่านี้ มีชื่อเรียกว่านิวรณ์ แปลว่า เครื่องกั้นจิตใจไม่ให้ปฏิบัติธรรม ไม่ให้เห็นธรรม ไม่ให้พ้นทุกข์ แต่ตกจมอยู่ในกองทุกข์

นิวรณ์ สิ่งกั้นขวางการปฏิบัติธรรม หรือการชำระจิตให้สะอาด มีอยู่ ๕ อย่าง ได้แก่

๑. **กามฉันทะ** หมายถึงความพอใจในรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส ที่ดี ๆ ที่ชอบใจ

๒. **พยาบาท** ได้แก่ความเคียดแค้นชิงชังรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ที่ไม่ดี ไม่ชอบใจ ทำให้เกิดความกลัดกลุ้มใจ

ความคิดปองร้ายผู้อื่น เมื่อพยาบาทเกิดขึ้นในใจ ก็ทำให้เป็นทุกข์ ความพยาบาทเป็นตัวทุกข์ที่เราจะต้องรู้และชนะให้ได้

๓. **ถีนะมิทธะ** ได้แก่ภาวะจิตที่มีความหดหู่ เคลิบเคลิ้ม ง่วงและเกียจคร้าน เป็นอุปสรรค ทำให้ไม่เห็นคุณและโทษทั้งหลาย จึงทำให้เราตกอยู่ใความทุกข์

๔. **อุทธัจจะ กุกกุจจะ** ได้แก่ความฟุ้งซ่าน ความกังวลอึดอัดกระสับกระส่าย เป็นเหตุให้เกิดทุกข์

๕. **วิจิกิจฉา** ได้แก่ความสงสัย ความลังเลใจ เมื่อเกิดขึ้นก็ทำให้ใจไม่สงบ ปั่นป่วนด้วยความอยากรู้ จิตก็ไม่มั่นคง วอกแวก ไม่อาจเป็นสมาธิได้

ในการกำหนดรู้ เมื่อนิวรณ์ใดใน ๕ อย่างนี้ เกิดขึ้นก็ให้มีสติกำหนดรู้มันให้ชัด ๆ จนกว่ามันจะหายไป เพราะมันเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา

เช่น เมื่อเกิดความฟุ้งซ่าน ก็ใช้จิตเพ่งดูความฟุ้งซ่านนั้นว่ามันเกิดขึ้นได้อย่างไร มันแปรปรวนไปอย่างไรให้จิตเพ่งดูรู้มันทุกขณะเรื่อยไป จนมันค่อย ๆ ลดลงและหายไป และใจกลับสงบนิ่ง มีสติรู้ตัวเป็นปัจจุบัน

หรือเมื่อเกิดความรู้สึกง่วง ก็กำหนดรู้ว่า ง่วงหนอ ๆ แล้วหลับตาเอาจิตเพ่งดู จี้ดูที่เบ้าตาทั้งสองข้าง เพื่อให้รู้จักความง่วง ให้รู้ทันกับอาการเกิดขึ้นของมัน เพ่งดูมัน ถ้าความง่วงยังไม่หาย ก็ลืมตาขึ้น แล้วใช้จิตเพ่งดูมันอีกให้เห็นชัดว่าความง่วงเป็นอย่างไร ถ้าไม่หาย เพราะกำลังจิตไม่พอ ก็ต้องใช้น้ำล้างหน้า และเดินจงกรม ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ จนกว่าอาการง่วงจะหาย

สรุป

๑. ในการภาวนาหรือการกำหนดพองหนอ ยุบหนอ กำหนดเวทนาต่าง ๆ ความนึกคิด ความชอบใจ ความไม่ชอบใจ ความง่วง ความฟุ้งซ่าน ความอึดอัดกระสับกระส่าย ต้องกำหนดรู้ทันท่วงทีจึงเป็นปัจจุบันจริง ๆ ไม่ใช่กำหนดรู้ล่วงหน้า หรือรู้ตามหลัง เช่นการกำหนดรู้พองหนอ ยุบหนอ ต้องให้จิตรู้พร้อมทันท่วงที พอเริ่มมีอาการพอง ก็รู้ทันทีว่าเริ่มพอง ไม่ใช่ยังไม่ทันมีอาการพองก็รู้ล่วงหน้าว่าพองหนอ หรือพออาการพองกำลังเกิดขึ้นจิตตามไม่ทัน ก็กำหนดรู้ไปเสียแล้วว่ายุบ อย่างนี้เป็นต้น ถ้าเป็นอย่างนี้ ไม่ใช่การปฏิบัติธรรม ไม่มีสติทันท่วงที

แสดงว่าจิตไม่แน่วแน่ ไม่มีความจดจ่อกับสิ่งที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า เมื่อจิตไม่จดจ่อ ก็เป็นสมาธิได้ยาก เมื่อจิตไม่เป็นสมาธิ ก็จะเห็นแจ้งอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ไม่ได้

๒. ในการภาวนาหรือกำหนดรู้แจ้งขันธ์ ๕ ปกติเริ่มด้วยการฝึกนั่งกำหนดรู้อาการพองและอาการยุบที่เกิดขึ้นขณะหายใจเข้าและหายใจออก พอนั่งไปสักครู่ เวทนาจะต้องเกิดขึ้น ถ้าเวทนาไม่เกิด ก็เกิดสัญญาและสังขาร ได้แก่ความนึกคิด และวิญญาณ (ความรู้ กำหนดว่า รู้หนอ ๆ)

เมื่อเกิดเวทนา เช่น ปวด เมื่อย คันที่ใบหน้าที่มือ ที่แขน ที่ขา แล้วแต่กรณี เหมือนมีมด มีไรมาไต่ ก็กำหนดให้รู้ว่า ปวดหนอ ๆ คันหนอ ๆ จนกว่าความรู้สึกนั้น ๆ จะหายไป

ถ้าคิดอะไรขึ้นมา ก็กำหนดว่า คิดหนอ ๆ เรื่อยไป อย่าไปสนใจติดต่อ ให้รู้แต่ว่าอาการคิดเกิดขึ้น กำหนดในใจว่า คิดหนอ ๆ จนกระทั่งความคิดหายไป

๓. ข้อสำคัญให้รู้ว่า แม้เราเอารูปขันธ์คือ การพองยุบเป็นหลัก เราต้องมีสติรู้กำกับการเกิดขึ้นของขันธ์อื่น ๆ อีก ๔ ขันธ์ด้วย แล้วแต่ขันธ์ใดจะแทรกซ้อนเข้ามา

ขันธ์ใดแทรกซ้อนเข้ามารุนแรง ทำให้สติเลื่อนลอยไปจากการรู้พองหนอ ยุบหนอ ก็ต้องตั้งสติกำหนดรู้ขันธ์ที่แทรกเข้ามานั้น จนกว่ามันจะเบาบางจางหายไป

๔. การกำหนดรู้แจ้งการเกิดดับของขันธ์ ๕ มีรูปขันธ์คือการพองและการยุบที่หน้าท้อง เป็นต้น ก็คือการปฏิบัติธรรมหรือการเดินทางที่ชื่อว่า อริยมรรคมีองค์ ๘ นั่นเอง

๑ การนั่งลงกำหนดรู้เห็นการพองและการยุบที่หน้าท้อง ขณะหายใจเข้าออก การเดินจงกรม และอื่น ๆ ก็คือ **สัมมากัมมันโต** การกระทำชอบหรือถูกต้อง สุจริต จะทำให้เกิดปัญญาดับทุกข์ได้

๑ การกำหนดในใจว่า พองหนอ ยุบหนอ ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ ปวดหนอ คันหนอ คิดหนอ เหล่านี้ เป็น **สัมมาวาจา** เพราะเป็นวาจาที่เกิดขึ้นและเป็นไปเพื่อความรู้แจ้ง เพื่อยังสมาธิให้เกิด

๑ ตลอดเวลาที่นั่งกำหนดการเกิดดับของขันธ์ในขันธ์ใดขันธ์หนึ่งอยู่ ก็คือ **สัมมาอาชีโว** คือการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง กำลังดำรงชีพอยู่ด้วยความบริสุทธิ์สุจริต ไม่ประพฤติทุจริตแต่อย่างใด

๏ ระหว่างที่กำลังพยายามกำหนดรู้การเกิดดับของขันธ์ทั้งหลาย ก็เป็น **สัมมาวายาโม** พยายามชอบ เป็นความพยายามที่ถูกต้อง เพราะเป็นการเอาชนะกิเลสและทุกข์

๏ การกำหนดรู้ทุกขณะอย่างแน่วแน่มั่นคง ไม่หลงลืม ทุกขณะหายใจเข้าออก หรือทุกขณะที่เดินจงกรม หรือทุกขณะที่เกิดเวทนา ก็คือ **สัมมาสติ** ทำให้จิตไม่ตกสู่ความชั่ว รักษาตนไว้ได้ จึงปราศจากทุกข์

๏ การตั้งจิตให้จดจ่อมั่นคงอยู่กับการพอง การยุบ การเดิน การตั้งจิตแน่วแน่อยู่กับเวทนาจนจิตนิ่งสงบ หมดความกระสับกระส่าย อย่างนี้ก็คือ **สัมมาสมาธิ** ไม่มีทุกข์รบกวน

๏ การตั้งใจและตกลงใจปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ให้รู้แจ้งการเกิดดับของรูปนาม เรียกว่า **สัมมาสังกัปโป ดำริชอบ** เพราะดำริออกจากความเป็นเหยื่อของกามคุณ ๕ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส เป็นการชั่วคราว

๏ การที่เรายอมลงมือปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน แสดงว่าเรามี **สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ** เพราะวิปัสสนากรรมฐาน จะทำให้เกิดความรู้แจ้งไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง

ทุกขัง และอนัตตา ความรู้แจ้งนี้จะทำให้ผู้ปฏิบัติ สามารถกำจัดราคะ โทสะ และโมหะ ได้ในที่สุด จะได้มรรคผลเป็นอริยบุคคลต่อไป .

กล่าวอีกนัยหนึ่ง การฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก็คือ การรักษาศีล การบำเพ็ญสมาธิและปัญญานั่นเอง ในขณะที่เรานั่งกำหนดรู้เห็นการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของขันธ์ต่าง ๆ นั้น เป็นศีลอย่างยิ่ง เพราะกายวาจาของเราเรียบร้อย ไม่ได้ทำบาป เบียดเบียนใคร ขณะที่เอาใจจดจ่อแน่วแน่อยู่กับการกำหนดรู้ ก็เป็นสมาธิ ความรู้ชัดว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่สมควรยึดมั่นหลงใหลจนเป็นความทุกข์ สมควรปล่อยวาง เมื่อธรรมชาติมันเป็นไปในทางที่จะให้ปล่อยวางอย่างนี้ก็เป็น **ปัญญาที่จะทำให้คนเราอยู่เหนือความทุกข์ได้**

๑ ถ้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นประจำ เมื่อหมดบุญ สิ้นกรรม ต้องละจากโลกนี้ไป และยังไม่หมดกิเลสตัณหาอันเป็นอนุสัย เมื่อจิตดับลง ก็จะเกิดต่อเนื่องไปในภพที่ดีที่เจริญได้เสวยสุขในสวรรค์ หรือได้กลับมาเกิดเป็น

มนุษย์สร้างสมบารมีต่อไป จนกว่าจะพ้นอบายภูมิ คือพ้นจากการเกิดในนรก เกิดเป็นเปรต เดรัจฉานและอสุรกาย และบรรลุถึงความเป็นอริยบุคคล มีอรหัตตผลเป็นที่สุด

ในที่สุดนี้ ขอความสุข ความสงบ และความเจริญยิ่งในศรัทธาต่อการปฏิบัติธรรมและการดำเนินชีวิตที่ประกอบด้วยธรรม จงมีแก่ท่านผู้สนใจปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบทั้งหลายโดยทั่วกันเทอญ.

โรคบาดทะยัก (เต๊ทตานั่ส)

๑) ลักษณะเชื้อโรค และการให้พิษ

เชื้อโรคบาดทะยัก (ดล๊อสไตรเดี่ยม เต๊ทตาไน) เป็นชนิดเบซิลลั่สรูปแท่งขนาดยาว ๕ ไมครอน ย้อมแกรมติดสีม่วงน้ำเงิน (แกรมบวก) ไม่เจริญพันธุ์ในอากาศปกติเลย มีหนวด (แฟรกเวลลี่) หลายอัน แต่เคลื่อนไหวได้อย่างกะปลกกะเปลี้ย เพราะเลี้ยงเชื้อได้ไม่ง่ายนัก เจริญพันธุ์เพียงเล็กน้อยบนผิวของสิ่งที่ใช้เป็นอาหารเพาะเชื้อ ซึ่งภายหลัง ๔๘ ชั่วโมงแล้วจะมีลักษณะเป็นเปลือก หรือเกราะหุ้มตัวมัน (สปอร์) ดูคล้าย ไม้ตีกลอง

เชื้อโรคบาดทะยักไม่เข้าสู่ร่างกายเราได้นอกจากจะฝังตัวลึกในบาดแผล เจริญพันธุ์มากมายอยู่ในที่นั้น และให้พิษอิสสระออกไปข้างนอกอย่างรุนแรง พิษนี้จะถูกดูดซึมเข้าในประสาทส่วนปลายกล้ามเนื้อที่ควบคุมความเคลื่อนไหวที่ตรงบาดแผลนั้น แล้วผ่านขึ้นไปตามแท่งของเซลล์ส่วนหน้าของไขสันหลัง ถ้าพิษของมันเกิดจำนวนมากขึ้นจะถูกดูดซึมเข้ากระแสน้ำเหลือง และเข้าไปในกระแสโลหิต จากนั้นก็จะ

ไปถึงปลายประสาทที่ควบคุมความเคลื่อนไหวทั้งร่างกาย พิษจะกระจายขึ้นไปตามเซลล์ส่วนหน้าของไขสันหลัง จนกระทั่งไปถึงศูนย์ควบคุมประสาทในสมองส่วนปลาย (เมคคัลล่า) ในคนที่ตายจากโรคบาดทะยัก เมื่อตรวจศพจะพบความเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมลง (ดีเจนเนอเรชั่น) ปรากฏให้เห็นที่เซลล์ส่วนหน้าของไขสันหลังกับสมองส่วนปลายที่เป็นจุดศูนย์รวมประสาทเท่านั้น

สปอร์จะทนทานต่อความร้อน ที่แห้ง และยาฆ่าเชื้อเคมีต่าง ๆ และอำนาจของมันที่มีต่ออวัยวะต่าง ๆ จึงแอบแฝงอยู่ได้หลายปี ทั้งสปอร์และตัวเชื้อโรคบาดทะยักสามารถล้างเอาพิษอิสสระออกได้และสามารถฉีดได้โดยปราศจากผลร้ายใด ๆ นอกจากมีบางจำนวนที่ไปทำลายเนื้อเยื่อแล้วทำให้เกิดการติดเชื้อไปด้วยพร้อมกับมีภยันตรายหรือการตายของเนื้อเยื่อที่จะทำให้เกิดสิ่งหนึ่ง (พาบูลั่ม) สำหรับกระตุ้นทั้งสปอร์และตัวเชื้อโรค มีอาการบาดทะยักเกิดขึ้นการแฝงอยู่เป็นความสำคัญที่ยิ่งใหญ่ทางศัลยกรรมที่ไม่มีอาการตรวจพบว่าเคยมีโรคบาดทะยักจู่โจมมาก่อน

๒) สาเหตุเกิดโรค

เชื้อโรคบาดทะยักเข้าสู่ร่างกายคนเราได้โดยทาง

บาดแผล ชนิดของแผลที่เชื้อโรคบาดทะยักชอบมีอยู่ ๒ ชนิด คือ บาดแผลที่ฉีกขาดมาก หรือบาดแผลที่ถูกทิ่มตำลึกหรือเพียงเล็กน้อยแล้วปากแผลปิด เชื้อโรคบาดทะยักพบได้จำนวนมากในดินที่ปลูกต้นไม้ และในลำไส้ของม้า คนเดินบนดินที่ไถหว่านพืชและม้าถ่ายเอาเชื้อบาดทะยักออกมา ซึ่งจะติดเชื้อบาดทะยักได้ทางบาดแผล ๒ ชนิดดังกล่าวแล้ว หรืออาจจะเกิดการติดเชื้อบาดทะยักได้โดยอุบัติเหตุ ทำให้เกิดบาดแผลบนท้องถนนก็ได้ ในสงครามก็เป็นเหตุที่ทำให้เกิดบาดแผลที่ติดเชื้อบาดทะยักได้สูง ซึ่งเหตุผลเหล่านี้จึงควรที่จะฉีดยาป้องกันโดยเฉพาะเชื้อโรคบาดทะยักเอาไว้

๓) ระยะฟักตัว การทำนายโรค และอัตราตาย

ระยะฟักตัว มีตั้งแต่ ๔—๒๑ วัน ซึ่งมีความสำคัญในการทำนายโรคและการก้าวหน้าของโรคตั้งแต่เริ่มติดเชื้อจนถึงระยะเริ่มแรกของหมู่อาการที่เกิดขึ้น โดยมากมักจะมองข้ามกันไป

อัตราตายของโรคบาดทะยัก เมื่อพิจารณาแล้ว ระยะฟักตัวกับอัตราตายมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด ถ้าระยะฟักตัวนานอัตราตายต่ำ ถ้าระยะฟักตัวสั้นอัตราตายจะสูง

เสมอไป ไม่ว่าจะให้เซรุ่มแก้พิษบาดทะยักสูงสักเพียงใด ถ้าระยะฟักตัวต่ำกว่า ๓ วัน อัตราตายสูงถึง ๙๓ เปอร์เซนต์ ถ้าระยะฟักตัวนานกว่า ๗ วันขึ้นไป อัตราตายเหลือประมาณ ๕๐ เปอร์เซนต์ จำนวนผู้ที่เป็นโรคบาดทะยักทั้งหมด จะมีอัตราตายร้อยละ ๔๐—๗๐ ส่วนมากมักเป็นกับเด็กอายุต่ำกว่า ๑๕ ปี เนื่องจากการรักษาได้ผลไม่สู้ดี อัตราตายจึงสูง

๔) การแบ่งชนิดของโรคบาดทะยักตามกลุ่มอาการ อาการของโรคบาดทะยัก และการทำนายแยกโรค ชนิดของโรคบาดทะยัก

๔.๑ แอคคิ้ว เต๊ทตานั่ส บาดทะยักที่รุนแรง จะมีระยะฟักตัวสั้นมาก ตั้งต้นรวดเร็วมีอาการรุนแรง มีผลถึงตายในที่สุด

๔.๒ ดีเลย์ เต๊ทตานั่ส บาดทะยักที่เฉื่อยชา ตั้งต้นอาการเชื่องช้า ซึ่งเป็นบาดทะยักอ่อน ๆ การทำนายโรคมีผลไปในทางดี

๔.๓ โครนิด เต๊ทตานั่ส บาดทะยักเรื้อรัง การติดเชื้อโดยทางบาดแผลเก่า ๆ ที่เปิดขึ้นใหม่แล้วปรากฏอาการขึ้น

๔.๔ **โลคั่ล เต๊ทตานั่ส** บาดทะยักเฉพาะที่ เกิดตรงเฉพาะที่กล้ามเนื้อรอบ ๆ แผล ซึ่งทำให้เกิดจากพิษเพียงเล็กน้อย หรือผลจากมีแอนติท๊อกซิน (ตัวทำลายพิษ)

๔.๕ **เซพฟาลิด เต๊ทตานั่ส** การติดเชื้อเข้าทางแผลที่ศีรษะและคอ ซึ่งประสาทของสมองได้รับผลโดยตรง ระยะฟั๊กตัวสั้น การกระตุกเกร็งของกล้ามเนื้อของศีรษะและคอจะเด่นชัด และการทำนายโรคไปในทางที่เศร้ามาก

๔.๖ **เต๊ทตานั่ส นีโอนาตอรุ่ม** บาดทะยักในเด็กแรกเกิด เกิดจากการติดเชื้อโดยทางสะดือแรกเกิด มักจะมีอาการตัวเหลือง ตาเหลืองร่วมด้วย และถึงตายในที่สุด

๔.๗ **ออฟเปอเรชั่น เต๊ทตานั่ส** บาดทะยักเกิดเวลาผ่าตัด จะเกิดโดยการติดเชื้อที่มาจากสปอร์ ซึ่งฝั่งติดอยู่ในเอ็นที่ใช้เย็บแผล และการเย็บแผล

๔.๘ **ฟอรท ออฟ จูไล เต๊ทตานั่ส** เป็นชื่อเรียกชนิดนี้ในอเมริกา เป็นวันที่มีการจุดดอกไม้เพลิงเรียกร้องอย่างใหญ่หลวง เนื่องจาก มีเชื้อโรคบาดทะยักเกิดขึ้นมากในพวกหมอน อัดดินปืน หรือสักกะหลาด เครื่องรองที่

ทำด้วยขนสัตว์ต่าง ๆ ในประเทศที่ทำปืนของเล่น ก็เป็นสาเหตุเกิดโรคบาดทะยักเช่นเดียวกัน

๔.๔ เต็ทตานัส "ไฮโดรโฟเบียส" ชนิดนี้กลุ่มอาการปรากฏมีที่หลอดอาหารส่วนต้น และมองดูคล้ายโรคพิษสุนัขบ้า หรือโรคกลัวน้ำ

อาการของโรคบาดทะยัก

การจู่โจมของโรคนำมาซึ่งความยุ่งยาก ที่จะรู้ได้เพราะกลุ่มอาการล่วงหน้าจะคลุมเคลือไม่ชัดเจน กล้ามเนื้อจะแข็งรอบแผล กระตุกเป็นบางที อาจจะเตือนให้รู้ล่วงหน้าว่ากล้ามเนื้อที่ต้นคอแข็ง ในไม่ช้าก็จะมีกลุ่มอาการตามมา คือกล้ามเนื้อที่ลูกคางแข็ง อาการเกร็งปรากฏอย่างรุนแรงระยะสั้น ๆ ตรงที่กล้ามเนื้อลูกคางและแก้ม เป็นผลให้คางแข็งอ้าปากไม่ขึ้น กล้ามเนื้อที่คอ ส่วนหน้าของลำตัวและท้องส่วนหลังและแขนขาตามมาในลำดับ มือเป็นส่วนสุดท้ายที่รู้สึก ซึ่งเป็นผลจากพิษของมัน สภาพการที่เกิดการกระตุกของกล้ามเนื้อในระยะแรกของกล้ามเนื้อที่เป็นบาดทะยักนั้นจะเกร็งตั้งแต่ ๒—๓ นาทีไปจนหลายชั่วโมง ในรายที่รุนแรงอาจจะมีการกระตุกที่รุนแรงร่วมด้วย ซึ่งทำให้เกิด

อาการหลังแอ่นและโค้งขึ้นจากเตียง (อาจทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องฉีกขาดได้) หรือในทางกลับกันอาจตัวงอมาก ลำตัวงอไปซีกใดซีกหนึ่งซึ่งบ่งชัดไปในทางที่เป็นบาดแผล

อาการเกร็งของกล้ามเนื้อที่หน้า ทำให้เกิดการยิ้มแสยะยิงฟันอย่างน่ากลัวดูคล้ายลิง ไรซัสซารโดนิคัส อาการกระตุกเหล่านี้ทำให้มีอาการเจ็บปวดอย่างรุนแรง เมื่อเป็นอยู่ซ้ำ ๆ กันเรื่อย ๆ ก็พาให้เกิดการหมดกำลังไปอย่างใหญ่หลวง อุณหภูมิ (ความร้อนในร่างกาย) ในระยะแรกจะขึ้นเล็กน้อยระดับปานกลาง เนื่องจากพิษที่เกิดภายในบาดแผล เว้นแต่ในระยะสุดท้าย อาจจะขึ้นถึงสูงสุดปรอทวัดไข้คือ ๑๑๐—๑๑๒ องศาฟาเรนไฮต์ได้จะมีเหงื่อออก ปัสสาวะน้อยแต่จะมีไข่ขาวด้วย ความทรงจำยังคงเหลืออยู่ว่าเป็นทุกข์อย่างเห็นได้ชัดตลอดไป

การทำการแยกโรคจากโรคบาดทะยัก คือ

พิษจากสตริคนิน โรคกลัวน้ำ โรคชักที่ขาดธาตุแคลเซี่ยม (เตทตานี) เยื่อหุ้มสมองอักเสบ โลหิตออกในสมองส่วนหน้า โรคแขนขาหรือส่วนของร่างกายแข็งค้างอยู่ในท่าใดท่าหนึ่ง (คาตาเล็ปซี่) และโรคฮิสทีเรีย

๕) การป้องกันโรคบาดทะยัก

ในยามสงครามควรป้องกันทหารที่ไปรบ และประชาชนพลเมืองในภาคพื้นที่ที่มีการสู้รบ ยามสงบควรป้องกันตั้งแต่เด็กแรกเกิดไปจนกระทั่งทุกอายุและทุกระดับอาชีพโดยเฉพาะกรรมการ ชาวไร่ ถ้าเศรษฐกิจดีอำนวยให้กระทำ

วิธีการป้องกัน

ก) บาดแผล เมื่อได้รับบาดแผล ให้พิจารณาดูที่มาของบาดแผล ชนิดของบาดแผลว่าจะเป็นแผลที่ฉีกขาด หรือถูกทิ่มตำ สกปรกหรือไม่ ถ้าสกปรกก็ให้ทำความสะอาดโดยการล้างชำระบาดแผลให้ถึงพื้นแผลทุกซอกทุกมุม หรือถ้าเป็นแผลลึกควรขยายปากแผลด้วย

ข) เสริมสร้างภูมิคุ้มกันกัมมันต์

โดยการใช้ท็อกซอยด, เอทีเอส และเอทีจี

ท็อกซอยด หมายถึง พิษที่ใช้ความร้อนหรือสารเคมีทำลายคุณสมบัติบางอย่างออกไปเสียแต่มิได้ไปทำลายสิ่งที่สามารถจะไปกระตุ้นให้ร่างกายสร้างตัวต่อต้านโรคขึ้นมาได้

เอทีเอส หมายถึง แอนติท็อกซินสีรั่มบาดทะยักที่เตรียมมาจากสัตว์ เช่นม้าหรือวัว

เอทีจี หมายถึงแอนติสิรั่มบาดทะยักที่เตรียมจากคน หรือเรียกอิมมุโนโกลบุลินต้านบาดทะยักของมนุษย์

การใช้ท็อกซอยด เป็นวิธีป้องกันที่ดีและได้ผลแน่นอนที่สุด ปฏิกิริยาภูมิแพ้อาจเกิดขึ้นได้ แต่มักไม่ค่อยรุนแรงนัก ถ้าจะให้ได้ผลดีแน่นอน ควรจะฉีด ๓ ครั้ง เว้นระยะห่าง ๔—๕ สัปดาห์ระหว่างครั้งแรกและครั้งที่สอง และ ๖—๑๒ เดือนระหว่างครั้งที่สองและที่สาม เมื่อฉีดครบสามครั้งแล้วก็จะมีตัวต่อต้านโรคบาดทะยักในร่างกายพอที่จะให้ความคุ้มครองได้เป็นเวลาอย่างน้อยสิบปีขึ้นไป ถ้าในระยะนี้บังเอิญได้รับบาดแผลที่ค่อนข้างเสี่ยงต่อการเป็นบาดทะยัก ก็อาจฉีดท็อกซอยดให้อีกเพื่อกระตุ้นเสริมสร้างตัวต่อต้านให้เพิ่มพูนขึ้นในร่างกาย

ข้อแนะนำของกรรมการแนะนำวิธีสร้างภูมิคุ้มกันของทบวงการสาธารณสุขอเมริกัน ปี พ.ศ. ๒๕๑๒ และข้อแนะนำของที่ประชุมนานาชาติว่าด้วยโรคบาดทะยัก ณ กรุงเบอลิน ๑๕—๑๙ กรกฎาคม ๒๕๐๙ ดังนี้

ก) บุคคลที่ไม่เคยได้รับการฉีด ท็อกซอยดมาก่อน จะมีประวัติเคยฉีดสีรั่มป้องกันโรคบาดทะยักมาก่อนหรือไม่ก็

ตามหรือเคยมีประวัติการฉีดท็อกซอยดที่ไม่น่าเชื่อถือ หรือฉีดแต่ไม่ครบชุดควรปฏิบัติดังนี้

๑) เริ่มฉีดท็อกซอยดให้ทันที และฉีดต่อไปจนครบชุด

๒) ฉีดแอนติสีรั่มพร้อม ๆ กับท็อกซอยดทันที

ข) บุคคลที่เคยฉีดท็อกซอยด ครบชุดมาก่อนแล้ว หรือเคยฉีดเสริมเสมอมา, ถ้ามีบาดแผลภายในหนึ่งปีหลังจากฉีดครั้งสุดท้ายไม่จำเป็นต้องฉีดซ้ำและไม่ต้องฉีดแอนติสีรั่ม แต่ถ้าเกินหนึ่งปีไปแล้วให้ฉีดท็อกซอยด ซ้ำอีกครั้งเดียวก็พอ

ค) หญิงมีครรภ์ เพื่อป้องกันแก่ทารกแรกเกิด ควรฉีดท็อกซอยดก่อนตั้งครรภ์หรือขณะมีครรภ์ในระยะหกเดือนแรกของการตั้งครรภ์ โดยฉีดเข้ากล้าม ๒ ครั้ง ห่างกันประมาณ ๑๐ สัปดาห์

ง) เด็กเล็กหรือทารก ตามปกติจะได้รับการฉีดท็อกซอยดกันบาดทะยักร่วมกับวัคซีนป้องกันโรคคอตีบ, ไอกรน และโปลีโอ, ตั้งแต่อายุ ๒ เดือน โดยจะได้รับการฉีดทุก ๆ ๔—๖ สัปดาห์สามครั้งติดต่อกันและฉีดเสริมอีกครั้งเมื่อครบ

๑ ปี หลังการฉีดครั้งสุดท้ายแล้วถือว่าเด็กได้รับท็อกซอยด-บาดทะยักครบชุด ให้ปฏิบัติตามข้อ ข.

วิธีบริหาร

ก. การฉีดท็อกซอยดครบชุด (สามครั้ง) ตามข้อ ก ๑. หมายถึงการฉีดท็อกซอยดชนิดดูดซับบนอลูมิเนียมฮัยดร็อกไซดครึ่งมิลลิลิตรทันทีที่แพทย์พบผู้บาดเจ็บและฉีดครั้งที่สอง โดยใช้ขนาดเท่าเดิม ๔—๖ สัปดาห์ห่างจากครั้งที่หนึ่ง ควรฉีดเข้ากล้ามเนื้อจะให้ระดับภูมิคุ้มกันสูงกว่า และมีปฏิกริยาน้อยกว่าฉีดเข้าใต้หนัง ฉีดเสริมอีกครั้งเมื่อครบหนึ่งปีหลังฉีดครั้งที่สอง การฉีดบางครั้งและระยะเวลาที่กล่าวนี้ไม่ปรากฏว่าได้ผลหรือเหนือกว่า

ถ้าฉีดครบสองครั้งจะได้ระดับแอนติท็อกซินในสีรั่มสูงโดยเฉลี่ยประมาณ ๐.๓๕ หน่วยนานาชาติต่อมิลลิลิตรและเมื่อครบสามครั้ง จะได้ระดับสูงถึง ๑๐ หน่วย และจะลดลงเป็น ๐.๓๗ หน่วยในระยะ ๑๘ เดือนให้หลัง มีผู้ทำการทดสอบหาระดับ แอนติท็อกซินในสีรั่มของผู้เคยฉีดครบชุดมาแล้ว ๑๕ ปี ปรากฏว่ายังมีระดับสูงถึง ๐.๐๑ หน่วย, ซึ่งเมื่อฉีดเสริมให้เพียงครั้งเดียวระดับเพิ่มได้เป็น ๐.๕ หน่วย

ภายใน ๗ วัน ในกลุ่มที่เคยฉีดครบชุดมาแล้ว ๔ ปี ถ้าได้รับการฉีดเสริมจะเพิ่มระดับเป็น ๐.๕ หน่วยในระยะเวลา ๔ วัน ระดับมีสูงไม่น้อยกว่าที่ได้รับการฉีด แอนติท็อกซิน ๑,๕๐๐ หน่วย ในปัจจุบันได้เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปแล้วว่าระดับแอนติท็อกซินในสีรั่ม ๐.๐๑ หน่วย/มล. เป็นระดับที่เพียงพอที่จะป้องกันโรคได้ สำหรับผู้ที่ไม่เคยได้รับท็อกซอยดมาก่อนเลย จะมีอันตรายจากการติดโรคสูงกว่าผู้ที่ได้ครบชุด ๙๐๐๐ เท่า แต่เนื่องจากแต่ละบุคคลย่อมผิดแผกแตกต่างกันไป จึงแนะนำว่าควรจะได้รับการฉีดท็อกซอยดทุก ๆ ๑๐ ปี จะได้ผลดีที่สุด

ข. แอนติสีรั่มที่ใช้ในปัจจุบัน มีสองชนิดคือ เอทีเอส หรือ แอนติสีรั่มบาดทะยักที่เตรียมจากสัตว์ (ม้าหรือวัว) ใช้ฉีด ประมาณ ๑,๕๐๐ ถึง ๕,๐๐๐ หน่วย ทั้งนี้ให้ถือความฉกรรจ์ของบาดแผลเป็นเกณฑ์ ก่อนทำการฉีดจะต้องทดสอบภูมิไว้ก่อนทุกครั้ง สำหรับเอทีจี หรือแอนติสีรั่มที่เตรียมจากสีรั่มมนุษย์นั้นเหมาะในการป้องกันโรคมากกว่าสีรั่มที่เตรียมจากสัตว์หรือเอทีเอสไม่ทำให้เกิดภาวะแพ้ ไม่จำเป็นต้องทดสอบผิวหนังก่อนฉีด ใช้ฉีดเข้ากล้ามเนื้อ ๒๕๐

หน่วยห้ามฉีดเข้าหลอดเลือด

การฉีดสีรั่มไม่ว่ามนุษย์หรือสัตว์ให้ใช้กระบอกฉีดยาแยกกันต่างหากกับท็อกซอยด และใช้ฉีดที่กล้ามเนื้อของแขนตะโพกคนละข้างกับกันท็อกซอยดเมื่อฉีดในโอกาสเดียวกันกับท็อกซอยด

ถ้าไม่มีประวัติของการแพ้หรือการทดสอบภูมิไวในผลลบ อาจฉีด สีรั่ม ตามขนาดที่ต้องการเข้ากล้ามเนื้อ ในกรณีที่ต้องการให้มีความเข้มข้นของสีรั่มจำนวนสูงโดยรีบด่วนควรฉีดเข้าหลอดเลือดดำ ในกรณีเช่นนี้ควรเริ่มฉีดสีรั่มด้วยขนาด ๐.๕ มล. เจือจางในน้ำเกลือสรีระหรือน้ำกลูโคส ๕ เปอร์เซ็นต์ ๑๐ มล. ควรฉีดให้ช้าที่สุดเท่าที่จะช้าได้ และควรจะต้องเฝ้าสังเกตปฏิกิริยาที่จะเกิดขึ้นกลับผู้ป่วยครึ่งชั่วโมง ถ้าปราศจากปฏิกิริยา จึงให้สีรั่มที่เหลือโดยเจือจาง ๑:๒๐ ด้วยอัตราไม่เกิน ๑ มล. ต่อนาที.

ถ้าการทดสอบทางผิวหนังให้ผลมากหรือมีประวัติภูมิแพ้ในบุคคลที่ต้องการสีรั่ม ฉีด ๑ มล. ของสีรั่มที่เจือจาง ๑:๑๐ ในน้ำเกลือสรีระเข้าใต้หนัง แล้วเฝ้าสังเกตครึ่งชั่วโมง ถ้าไม่มีปฏิกิริยาเกิดขึ้น ฉีดสีรั่ม โดยไม่ต้องเจือจาง

๑ มล. เข้าใต้หนังแล้วเฝ้าสังเกตอีกครึ่งชั่วโมง ถ้ายังคงไม่มีปฏิกิริยาเกิดขึ้น ให้ดำเนินการฉีดตามวิธีการที่กล่าวแล้วข้างบน ถ้ามีปฏิกิริยาเกิดขึ้นต้องทำการลบภูมิไวเสียก่อน

การฉีดให้เข้าใต้หนัง และเว้นระยะห่างครึ่งชั่วโมง ถ้าปรากฏปฏิกิริยาที่ส่อว่าจะแพ้ในขั้นใดขอให้ระวังให้มากในขั้นต่อไป การฉีดสารต้านฤทธิฮิสตามินล่วงหน้า อาจจะช่วยทุเลาปฏิกิริยาได้บ้าง

การแพ้แอนติท็อกซิน บาดทะยัก

การฉีดแอนติท็อกซินบาดทะยักที่เตรียมจากสัตว์เช่นม้า อาจมีอาการแพ้ซึ่งเกิดจากการมีปฏิกิริยาต่อสีรั่มของสัตว์ซึ่งเป็นโปรเทอินต่างที่นั้นมี ๒ แบบ

๑. ปฏิกิริยา อะนาฟีแล็กซิสปัจจุบัน อาจเกิดใน

ก. ผู้ที่ได้รับการฉีดสีรั่ม ซึ่งได้มาจากสัตว์ชนิดเดียวกันซ้ำ

ข. ผู้ที่มีประวัติไวต่อสีรั่ม รังแคสัตว์ หรือวัตถุอื่นใดจากสัตว์ชนิดที่นำมาใช้เป็นสีรั่ม

ค. ผู้ที่ไม่เคยมีประวัติการแพ้มาก่อน

อาการได้แก่ลมพิษ, หายใจลำบาก, ผิวเขียว ปวด

เอว หรือ เวโสมอเตอร์คอลแล็ปสและบางครั้งหมดสติ อาจเกิดใน ๒—๓ นาทีหลังฉีด ผู้ป่วยอาจคอลแล็ปสและตาย

๒. สีรั่มสิคค์เนสส์

ก. มักเกิดในผู้ที่เคยได้รับการฉีดสีรั่มมาก่อนแล้ว

ข. อาจเกิดในบุคคลบางคนเพียงได้รับการฉีดสีรั่มครั้งแรก

อุบัติการจะสัมพันธ์กับปริมาณของสีรั่มที่ได้รับการฉีด อาการได้แก่ลมพิษ ต่อมน้ำเหลืองโต ปวดข้อ และไข้ อาจเกิดภายใน ๒ ชั่วโมงถึงหลาย ๆ วันหลังจากฉีดสีรั่มครั้งที่สอง หรือประมาณ ๕ ถึง ๑๐ วัน หลังการฉีดครั้งแรก

ถ้าจำเป็นต้องฉีดสีรั่ม ควรซักถามประวัติก่อนว่าเคยเป็นลมพิษ ไข้ละอองฟาง หอบหืด หรือมีประวัติการแพ้อื่นใดหรือไม่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับโรคคอตีบ บาดทะยักและโรคพิษสุนัขบ้า ทั้งมีปฏิกิริยาอย่างใดหรือไม่ และต้องทดสอบภูมิไวก่อนทุกครั้ง

การทดสอบภูมิไว อาจทำได้โดย

ก. การทดสอบผิวหนัง โดยเจือจาง แอนติท็อกซินบาดทะยักหรือสีรั่ม ด้วยน้ำสรีระ ๑๐๐ เท่า แล้วนำไปฉีด

เข้าหนัง ๐.๑ มล. ส่วนใหญ่มักทดสอบบริเวณด้านหน้าของท่อนปลายแขน ตรวจดูบริเวณทดสอบ เมื่อ ๑๐—๓๐ นาที หลังฉีดถ้าปรากฏเป็นรอยนูนคล้ายผื่นลมพิษแสดงว่าผู้ถูกทดสอบแพ้ต่อแอนติท็อกซินบาดทะยักหรือสีรั่มของม้า ถ้าจะฉีดแอนติท็อกซินต่อไป ต้องทำการลบภูมิไวเสียก่อน

ข. การทดสอบทางตา ไม่ทำในเด็กเล็ก การทดสอบทางตาทำง่ายกว่า และเกิดปฏิกิริยาไม่จำเพาะน้อยกว่า ทำโดยหยดสีรั่มเจือจางด้วยน้ำเกลือสรีระ ๑:๑๐ หนึ่งหยดลงในนัยน์ตาข้างหนึ่ง และหยดน้ำเกลือสรีระในนัยน์ตาอีกข้างหนึ่งเป็นการเปรียบเทียบ ปฏิกิริยาบวกจะมีตาแดงจากการอักเสบของเยื่อตาขาวและน้ำตาไหล ปรากฏใน ๑๐—๒๐ นาที

การทดสอบทางตายังไม่เคยมีรายงานถึงตาย แต่การทดสอบทางผิวหนังเคยปรากฏ เพราะฉะนั้น ก่อนจะฉีดสีรั่ม หรือทดสอบผิวหนังต้องเตรียมกระบอกฉีดยาบรรจุเอปิเนฟริน ๑:๑๐๐๐ ไว้ใกล้มือ เพื่อฉีดแก้ไขได้ทันท่วงทีเมื่อปรากฏอาการแพ้ขึ้น

ผลการทดสอบผิวหนังหรือการทดสอบทางตา เป็นสัญญาณย่อว่าผู้รับอาจมีภูมิไว แต่อย่างไรก็ตามการทดสอบที่

ให้ผลลบ ไม่อาจรับรองได้แน่นอนว่าผู้นั้นปราศจากภูมิไว หรือจะไม่แพ้ เพราะฉะนั้น ถ้าผู้รับมีประวัติภูมิแพ้หรือเคยรับการทดสอบผิวหนังหรือการทดสอบทางตาด้วยสีรั่มให้ผลบวก เป็นข้อสังวรให้ระมัดระวังอย่างยิ่ง ในสภาวะเช่นนี้ควรพิจารณาใช้สีรั่ม จากสัตว์ชนิดอื่น

วิธีลบภูมิไว

ฉีดสีรั่ม ขนาดต่อไปนี้ทุก ๑๕ นาทีไม่มีปฏิกิริยาเกิดขึ้น:

(ก) สีรั่ม ที่เจือจาง ๑:๒๐ เข้าใต้หนัง ๐.๐๕ มล.

(ข) สีรั่ม ที่เจือจาง ๑:๑๐ เข้าใต้หนัง ๐.๑ มล.

(ค) สีรั่ม ที่เจือจาง ๑:๑๐ เข้าใต้หนัง ๐.๓ มล.

(ง) สีรั่ม ไม่เจือจาง เข้าใต้หนัง ๐.๑ มล.

(จ) สีรั่ม ไม่เจือจาง เข้าใต้หนัง ๐.๒ มล.

(ฉ) สีรั่ม ไม่เจือจาง เข้ากล้ามเนื้อ ๐.๕ มล.

(ช) ฉีดสีรั่ม ที่เหลือ เข้ากล้ามเนื้อ

การรักษาปฏิกิริยา อะนาฟีย์แล็กซิสปัจจุบัน

เป็นเหตุฉุกเฉินที่ร้ายแรงมาก ในผู้ใหญ่ควรฉีดเอปิเนฟรินเจือจาง ๑:๑๐๐๐ ในน้ำเกลือสรีระ ๐.๕ มล. เข้า

หลอดเลือดดำทันที และในเด็กขนาด ๐.๐๑ มล. ต่อน้ำหนักตัวหนึ่งกิโลกรัมต่อครั้ง ซ้ำทุก ๑ ถึง ๑๕ นาที ถ้าไม่ได้รับการตอบสนองที่น่าพอใจหรือไม่ได้ผล การบริหารยาบีบหลอดเลือด และอ๊อกซีเจนด้วยแรงดันบวกอาจช่วยได้สำหรับอาการลมพิษอย่างรุนแรง หรืออาการบวมโดยเฉพาะการบวมของกระบอกเสียงควรฉีดแอนติฮีสตามีน, เอซีทีเอช หรือคอร์ติโสน ในกรณีที่จำเป็นต้องให้สีรั่มซ้ำ ต้องรอจนกระทั่งอาการแสดงต่าง ๆ ของปฏิกิริยา อะนาฟีย์แล็กซิส ปัจจุบัน หมดไปเสียก่อน ซึ่งอาจจะกินเวลา ๖ ถึง ๘ ชั่วโมง จึงเริ่มใหม่

อาการสีรั่ม สิคต์เนสส์ สามารถจะบรรเทาลงได้ด้วยสะลิศีย์เลท, แอนติฮีสตามีน, เอพีครีน, คอร์ติโสน, หรือเฟร็ดนิโสโลน การฉีดแคลเซียมกลูโคเนทอาจช่วยได้.

ปฏิกิริยาจากพัยโรเจน ปฏิกิริยานี้ พบได้ยากในปัจจุบัน เนื่องจากสีรั่มที่ผลิตออกจำหน่าย โดยเฉพาะจากสหรัฐอเมริกา ต้องได้รับการทดสอบว่าปราศจากพัยโรเจน ถ้าหากมีไข้เล็กน้อยก็รักษาด้วยสะลิศีย์เลท และรักษาตามแบบที่เคยปฏิบัติ ปฏิกิริยาไข้อย่างรุนแรง อาจทำให้ตาย

จากภาวะไข้สูงเกินได้ ปฏิกิริยารุนแรงนี้ไม่ควรรักษาด้วยสะลิศีย์เลทแต่อย่างเดียว ต้องทำการเช็ดแช่ตัวด้วยแอลกอฮอล หรือใช้วิธีอื่นใดที่จะลดอุณหภูมิของร่างกายลงได้

ค. ยาต้านจุลชีพ (ยาปฏิชีวนะ) จากผลงานของสมิธในสัตว์ทดลอง ปรากฏว่าการใช้ยาต้านจุลชีพ สามารถให้ความคุ้มครองจากโรคบาดทะยักได้ ถ้าหากว่าสัตว์ทดลองได้รับยาเสียแต่เนิ่น ๆ ทันทีที่ได้รับบาดแผล และได้รับยาอยู่นานพอสมควร คือ ๔—๕ วันขึ้นไป เนื่องจากผลงานอันนี้และของคนอื่น ๆ อีกที่คล้ายคลึงกัน ทำให้ค๊อกซได้นำยาต้านจุลชีพมาใช้แทนเอทีเอสในผู้ที่ได้รับบาดแผล ซึ่งปรากฏว่ายาต้านจุลชีพให้ผลดีพอ ๆ กับเอทีเอส โดยผลงานนี้ทำให้หลักการใช้เอทีเอสเขวไป จนหลายแห่งในยุโรปได้หันมาใช้ยาต้านจุลชีพแทน แต่ว่าลูคัสและริลลิส กลับชี้ให้เห็นว่า จำนวนผู้ป่วยบาดทะยัก เนื่องจากบาดแผลในประเทศไนจีเรียกลับเพิ่มขึ้น หลังจากได้หันมาใช้ยาต้านจุลชีพแทน อย่างไรก็ดี ทั้งนี้น่าจะเป็นเพราะว่าในประเทศที่ด้อยพัฒนา เช่น ในจีเรียนี้ ผู้ที่ได้รับบาดแผล มักจะ

ปล่อยปละละเลยทั้งในด้านปฐมพยาบาล และการไปรับการรักษาจากแพทย์ ประกอบกับระดับมาตรฐานของการบำบัดรักษาในท้องถิ่นยังไม่ทัดเทียมประเทศในยุโรป เพราะฉะนั้นการที่จะใช้ยาต้านจุลชีพแทนเอทีเอส เสียทีเดียวในประเทศที่ด้อยพัฒนาจึงยังไม่เหมาะสม

๖) **การรักษาโรคบาดทะยัก**

แนวทางปฏิบัติ

ก. ความพยายามในอันที่จะลดหรือระงับอาการชักได้แน่นอนด้วยยานอนหลับ มีความสำคัญอันดับแรก

ข. ความพยายามในอันที่จะมิให้พิษอิสระเพิ่มขึ้นอีกด้วยการใช้เซรุ่มแก้พิษบาดทะยัก และปฏิชีวนะมีความสำคัญเป็นอันดับสอง

ค. ความพยายามในอันที่จะป้องกันและลดอาการชักหรือความรุนแรงของอาการชักด้วยการปรับปรุงสิ่งแวดล้อมและเปลี่ยนแปลงวิธีการรักษาพยาบาลไม่ให้เป็นสิ่งเร้า มีความสำคัญไปเช่นเดียวกับความพยายามข้อสุดท้าย

ง. ความพยายามให้คนไข้ทนต่อโรคและต่ออาการชักให้นานพอจนพิษฝังตัวในประสาทจะถูกร่างกายทำลายไป

เพื่อได้มีโอกาสรอดมากขึ้น กล่าวกันว่าถ้าเราสามารถประคับประคองให้คนไข้มีชีวิตอยู่ได้เลย ๙—๑๐ วัน โอกาสรอดอาจมีถึง ๙๐ เปอร์เซนต์ ความพยายามข้อนี้ได้แก่การให้อาหารเพิ่มขึ้นหรือให้พอกับที่ร่างกายต้องใช้พลังงานมาขึ้นเนื่องจากการชัก การให้น้ำให้เพียงพอ การให้ยาระงับปวด การทำทางเดินโลหิตหายใจให้ปลอดโปร่ง เพื่อให้การถ่ายเทของอากาศสะดวก และไม่ให้เสมหะคั่ง และการป้องกันโรคติดเชื้อของระบบการหายใจ

การปฏิบัติการรักษา

๖.๑ การตัดและระงับอาการชักด้วยยานอนหลับ

— เฟโนบาบิทาล ทางปากหรือหลอดเลือด เหมาะในรายที่อาการชักไม่รุนแรงเพราะออกฤทธิ์ช้า แม้จะให้ทางหลอดเลือด ในรายที่มีอาการชักรุนแรง ถ้าหากใช้ร่วมกับยานอนหลับชนิดออกฤทธิ์เร็ว ก็เห็นว่าเหมาะสมเหมือนกัน เพราะเป็นยาที่สลายฤทธิ์ช้า ข้อเสียของเฟโนบาบิทาลอยู่ที่ว่าไม่อาจระงับอาการชักให้หายไปได้ทันที

— เพนโทบาร์บิทาลโซเดียม, เซโคบาร์บิทาลโซเดียม และอมิทาลโซเดียม เข้าเลือดจะระงับอาการชักให้หายไปได้ทันที

— พาราลดีไฮด ทางทวารหนักเป็นยาที่ได้ผลดีพอใช้ ในคนไข้ที่ไม่มีการอักเสบของปอดหรือหลอดลม และไม่เหมาะในคนไข้ที่มีการอักเสบของปอดหรือหลอดลม เพราะทำให้ไอ การให้ทางหลอดเลือดไม่เหมาะในคนไข้บาดทะยักเพราะทำให้ไอเสมอไป การไอทำให้ชัก นอกนั้นยังควรคิดถึงอันตรายอีกอย่างหนึ่ง คือทำให้ลิ้นตก

— อเวอดิน เป็นยาดีได้ผลดีเสมอ แต่ใช้ยาก ตามโรงพยาบาลยังไม่มีไว้ให้ใช้

— ยาระงับความรู้สึกประเภทบาบิทเรท ได้แก่ ไทโอเพนทาลโซเดียม, เคมิทาลโซเดียมและบิวทาสิโทนโซเดียม มีประโยชน์มาก และถ้าให้ทางทวารหนัก อัตราของการหายใจหยุดหรือการเกร็งของลิ้นเสียงไม่เกิดขึ้น ช่วยให้คนไข้ได้พักอย่างน้อยประมาณ ๘—๑๒ ชั่วโมง ขนาดที่ควรใช้สำหรับคนไข้ผู้ใหญ่ คือครั้งละ ๑ กรัมเช้าเย็น ในรายที่มีอาการชักรุนแรงมากอาจให้ได้ถึงครั้ง ๒—๓ กรัม

การใช้ยานอนหลับ ควรพิจารณากะขนาด โดยถือหลักดังนี้

ก. ใช้ยาขนาดสูง

ข. เมื่อใช้ขนาดแรกแล้วดูผลคืออาการชักเป็นเกณฑ์

ค. ใช้ผลที่บังเกิดขึ้นเป็นเครื่องกะขนาดต่อไปว่าควรเพิ่ม ควรลดให้ถี่ห่างอย่างไร

ง. ขนาดสูงสำหรับวันหนึ่ง ๆ ที่กล่าวไว้ในตำราไม่เป็นขนาดสูงสุดในการรักษาโรคบาดทะยัก เราอาจเพิ่มได้ตามความจำเป็น

๖.๒ การทำลายพิษอิสระและป้องกันพิษอิสระมิให้เพิ่มขึ้นโดยใช้เซรุ่มแก้พิษบาดทะยักและปฏิชีวนะ

เพื่อป้องกันมิให้มีพิษฝังตัวในประสาทมีมากขึ้น

เซ่รุ่มแก้พิษบาดทะยัก ไม่ควรให้เข้าทางกล้ามเนื้ออย่างเดียว เพราะความเข้มข้นของตัวต้านทานพิษจะขึ้นสูงสุดในเลือดอย่างช้า คือกินเวลาถึง ๒—๓ วัน จึงควรให้ทางกล้ามเนื้อและทางหลอดเลือด เมื่อได้ให้จำนวนหมื่น ๆ หน่วยแล้ว ความแรงของตัวต่อต้านพิษจะอยู่ในร่างกายถึง ๓—๔ สัปดาห์ การให้ซ้ำ ๆ ซาก ๆ อันทุกวัน ไม่น่าจะมีความจำเป็น และมักจะชวนให้เราสนใจกับการบำบัดอย่างอื่น ๆ น้อยไป ทั้ง ๆ ที่ไม่มีหลักฐานใด ๆ แสดงว่าการให้เซรุ่มแก้พิษบาดทะยักเป็นจำนวนแสน ๆ ล้าน ๆ จะลดอัตราตายลงได้

ปฏิชีวนะ เพนนิซิลิน มีอำนาจต่อเชื้อโรคบาดทะยักดีกว่าปฏิชีวนะอย่างอื่น ๆ และเพราะว่าความเข้มข้นของปฏิชีวนะในกระแสเลือดมีส่วนสัมพันธ์กับการทำลายเชื้อโรค การให้เพนนิซิลิน จึงจำเป็นให้ขนาดสูง คือคิดเป็นกรัมล้าน ๆ หรือสิบล้านหน่วยต่อวัน จึงจะสมกับการรักษาโรคบาดทะยัก ปฏิชีวนะประเภทครอบจักรวาลคงมีประโยชน์ในการป้องกันโรคติดเชื้อของปอด เพราะเราไม่มีโอกาสรู้ได้ล่วงหน้าหรือรู้ได้โดยรวดเร็วว่าการติดเชื้อของปอดนั้น จะเกิดขึ้นจากเชื้ออย่างใดโดยเฉพาะ

๖.๓ การพยาบาล

การปรับปรุงสิ่งแวดล้อมให้เหมาะ คือแยกคนไข้ให้อยู่ในห้องที่ไม่มีแสงกล้าและปราศจากเสียงรบกวน มีความสำคัญมาก จนไม่มีหนังสือตำราเล่มใดจะเว้นกล่าวถึงเหมือน ๆ กัน เป็นเรื่องที่พูดง่าย เขียนง่าย แนะทำง่ายแต่โดยทั่วไปทำได้ยาก เพราะโรงพยาบาลของเราส่วนมากไม่มีห้องแยกคนไข้ จะมีก็แต่เฉพาะห้องพิเศษ คนไข้โรคบาดทะยักส่วนมากเป็นคนไข้ยากจน การย้ายคนไข้สามัญเข้าห้องพิเศษเป็นการขัดต่อระเบียบที่ตั้งไว้ในโรงพยาบาล โดย

ทั่ว ๆ ไประเบียบที่เราตั้งขึ้นเอง และไม่ยากที่จะผ่าผืนเสียเอง เมื่อมีเหตุผลอันควรเป็นครั้งคราว คนไข้สามัญโรคบาดทะยักนั้นเป็นคนไข้ซึ่งโรงพยาบาลต่าง ๆ ทุ่มเทค่าใช้จ่ายและกำลังงานเป็นพิเศษในการรักษา การสละห้องพิเศษในการรักษา หรือเพื่อให้เป็นประโยชน์ในการรักษาย่อมได้ผลเกินค่า การรักษาระเบียบเกี่ยวแก่ห้องพิเศษกับการช่วยชีวิตมนุษย์จะนำมาเปรียบเทียบกันมิได้ และจะต้องแลกกันได้ด้วยเหตุผลที่ง่ายที่สุด

๖.๔ วิธีในการรักษา

จำเป็นต้องเปลี่ยนแปลง เพื่อป้องกันมิให้เป็นสิ่งกระตุ้นอาการชัก ขอยกตัวอย่างเป็นข้อ ๆ ดังนี้

การป้องกันอาหารและน้ำ อย่าป้อนในขณะที่คนไข้นอนราบ เพราะทำให้สำลักได้ง่าย การให้อาหาร น้ำ และไวตามินเพิ่มเติมเป็นสิ่งจำเป็น เพราะคนไข้บาดทะยักต้องการพลังงานมากกว่าปกติ เนื่องจากการชัก การพักผ่อนน้อย อุณหภูมิสูงและการกลืนลำบาก การให้อาหารทางสายยางสอดทางจมูกอาจเป็นสิ่งจำเป็น แต่ไม่ควรกระทำเป็นกิจวัตรเพราะคนไข้บางรายไม่สามารถทนสายยางได้ การ

ให้อาหาร น้ำ และไวตามินทางหลอดเลือดจำเป็นต้องกระทำเป็นกิจวัตร

การฉีดยา งดการฉีดบ่อย ๆ ยาหลายอย่างที่รวมกันได้ ควรรวมฉีด พยายามเปลี่ยนเป็นยาฉีดที่เข้าหลอดเลือดได้ และควรพยายามลดการฉีดเข้าหลอดเลือดให้น้อยครั้งลงไป เช่นให้หลอดพลาสติกคาหลอดเลือด

๖.๕ ศัลยกรรม

ก. บาดแผลหรือแผลเรื้อรัง ถ้ายังมีอยู่เปิดให้กว้างเพื่อให้อากาศเข้าได้ และให้หนองระบายออกสะดวก การทำให้แผลกว้างมีอากาศเข้าได้เป็นการทำให้สิ่งแวดล้อมไม่เหมาะแก่การเจริญของเชื้อโรคบาดทะยักซึ่งไม่ชอบอากาศ

ข. การเจาะท่อลม ความขัดข้องของทางเดินลมหายใจเกิดขึ้นเสมอในคนไข้โรคบาดทะยัก เพราะการไอชงักไปทำให้เสมหะคั่งค้าง ทั้งในเวลาชัก การหายใจหยุด พอการชักสงบลง คนไข้จะสูดหายใจเข้าลึกเป็นการชดเชย แต่มักไม่ลึกเต็มที่ เพราะพอเริ่มหายใจเข้าแรงเสมหะและน้ำลายซึ่งคั่งอยู่ในช่องคอ เพราะคนไข้กลืนไม่สะดวกจะถูกสูดเข้าสู่ท่อลม ในขณะที่สิ่งผิดที่สูดผ่านลิ้นเสียง ลิ้นเสียงย่อม

เกร็งตัว พฤติการณ์เหล่านี้แสดงให้เห็นว่า ทางเดินลมหายใจขัดข้องเป็นระยะ ๆ ภาวะของการขาดอ๊อกซิเย่นที่เกิดขึ้นบ่อย ๆ อาจรวมกันเป็นผลร้ายในภายหลังได้

๖.๖ พยายามสงวนหน้าที่ของหัวใจ

อย่าให้วายไปเร็ว ทั้งนี้เพราะในระยะที่ยังมีอาการภาวะของอ๊อกซิเย่น ภาวะของการมีคาร์บอนไดอ๊อกไซด์เพิ่มขึ้น การที่กล้ามเนื้อต่าง ๆ ทำงานมากขึ้น การขาดการพักผ่อนและอาการไข้ย่อมทำให้หัวใจต้องทำงานหนักอยู่เสมอ เราจำเป็นต้องสงวนหน้าที่ของหัวใจไว้ให้มากที่สุด ด้วยการพยายามตัดสาเหตุต่าง ๆ ที่กล่าวมาแล้วอันทำให้หัวใจต้องทำงานมากขึ้น และไม่ใช้ยาบำรุงหัวใจนอกจากมีความจำเป็นอย่างยิ่งยวด

๖.๗ ยาระงับปวด

ควรเป็นสิ่งที่ควรนึกอยู่เสมอ เพราะการเกร็งและการชักทำให้ปวดเจ็บกล้ามเนื้อ ยาที่เหมาะคือยาซึ่งไม่กดการหายใจ ได้แก่ แอสไพริน หรือ ไดอาไพริน เช่น โนวาลยินซึ่งควรให้ทางหลอดเลือด

๖.๘ การรักษาทางอื่นซึ่งยังไม่เป็นบรรทัดฐาน แต่ได้รับการทดลองและนับว่าน่าสนใจ

ก. การใช้ยาประเภทสงบประสาท ทำให้ลดขนาดของยานอนหลับลงไป น่าจะมีประโยชน์ในรายไม่รุนแรง ในรายที่รุนแรง และเราจำเป็นต้องใช้ยานอนหลับขนาดสูงอยู่แล้ว ไม่น่าจะจำเป็น

ข. การใช้ยาหย่อนตัวของกล้ามเนื้อ หรือหยดยาระงับความรู้สึกเข้าหลอดเลือดคงดีแน่ ถ้าเรามีแพทย์หรือพยาบาลที่ชำนาญในการแก้ไขพิษยาสองอย่างนี้ไว้ใกล้ชิดคนไข้ได้ตลอดเวลา และมีอุปกรณ์พร้อม เช่น เครื่องช่วยการหายใจ หลอดใส่ท่อลม และเครื่องเจาะท่อลม (ในรายที่ยังมิได้เจาะท่อลม) เพราะยาทั้งสองอย่างมีความแน่นอนเหมือนกันในข้อที่ว่า จะทำให้การหายใจหยุดได้ง่าย

ค. การลดอุณหภูมิของร่างกาย ทำให้การชักสงบลง สมองต้องการอ๊อกซิเย่นน้อยลงทำให้ทนต่ออันตรายของการชักได้มากขึ้น

ง. การให้ส่วนผสมของไนทรัสอ๊อกไซด์และอ๊อกซิเย่นรวมกัน ทางรูเจาะท่อลมเป็นการทดลองที่ปรากฏว่าได้ผลดี

เพราะคนไข้ได้อ๊อกซิเย่นเพิ่มขึ้น คือได้ ๕๐ เปอร์เซ็นต์ ไนทรัสอ๊อกไซด์ ทำให้คนไข้หลับได้มากขึ้น และคลายความเจ็บปวด การให้ควรให้ติดต่อกันตลอดวัน ตลอดคืนเป็นเวลาหลาย ๆ วันร่วมกับยานอนหลับ ข้อเสียที่เห็นได้ชัดคือราคาแพง

การรักษายาพิเศษเหล่านี้คงเป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ยากในเมืองเรา เพราะปัญหาในสังคมและปัญหาทางเศรษฐกิจเป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นว่าโอกาสในการศึกษาถึงวิธีรักษาโรคบาดทะยักนั้นยังมีอยู่อย่างกว้างขวาง อาจยังมีการรักษาวิธีอื่น ๆ อีกที่ควรศึกษาค้นคว้ากันต่อไป

๗. สรุป

โรคบาดทะยักเป็นโรคที่พบได้เสมอและบ่อย ๆ อาจเป็นได้ทุกอายุ ทุกเพศ ทุกวัย และทุกอาชีพ เมื่อเป็นแล้วมีอัตราตายสูง การทำนายโรคมีส่วนสัมพันธ์กับระยะฟักตัว ถ้ายิ่งสั้น โรคจะรุนแรง รักษาให้หายยาก อัตราตายสูง ถ้ายาวโรคจะไม่รุนแรง รักษาให้หายได้ อัตราตายต่ำ การรักษาบาดแผลให้สะอาดถูกต้องตามวิธีการเป็นสิ่งสำคัญในการป้องกันที่ได้ผลดีที่สุด การฉีดท็อกซอยด, เซรุ่ม และ

ยาปฏิชีวนะ ยังเป็นวิธีที่ใช้ป้องกันโรคในปัจจุบัน สำหรับการรักษาโรคนั้นควรที่จะได้ผู้เชี่ยวชาญรักษา จัดแยกสถานที่มีเจ้าหน้าที่ดูแล พยาบาลโดยชำนาญและใกล้ชิด มียามีอุปกรณ์เครื่องมือเครื่องใช้ทางการแพทย์ครบครัน ผู้ป่วยจึงจะมีความปลอดภัยในชีวิต การป้องกันและรักษามักถูกมองข้ามไปเสมอ เพราะทำได้ยาก โดยที่เศรษฐกิจในเมืองไทยไม่อำนวย แต่เมื่อทราบสาเหตุ พยาธิสภาพต่าง ๆ ของโรคแล้ว เราก็ควรพยายามนำมาแก้ไขให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อความอยู่รอดของชีวิตมนุษย์ ซึ่งจะมีประโยชน์ต่อโลกอีกในวันข้างหน้า

๘. ที่มาของบทความ

บทความนี้ได้รวบรวม และเรียบเรียงมาจาก

๑) เดอะเอสเซนเชี่ยล ออฟ มอเดอรน เซอรเจอรี่ พิมพ์ครั้งที่ ๔ พฤษภาคม ค.ศ. ๑๙๕๑

๒) บทความในสารศิริราช ปีที่ ๒๒ ฉบับที่ ๑๑ เดือนพฤศจิกายน ๒๕๑๓

— เรื่อง การป้องกันโรคบาดทะยัก โดย ประเสริฐ ทองเจริญ ผ.บ., พ.ด. (ภาควิชาจุลชีววิทยา)

— เรื่อง การแพ้ แอนติ ท็อกซิน บาดทะยัก โดย สมโพธิ พุกกะเวส พ.บ. วท.ม. (ภาควิชากุมารเวชศาสตร์) สารศิริราช ปีที่ ๒๕ เล่มที่ ๒ เดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๑๖

— เรื่องปัญหาเกี่ยวกับการป้องกันโรคบาดทะยัก โดย ชูเกียรติ อัศวาณิชย์ พ.บ.

นิตยสารการแพทย์เทศบาล เรื่องการรักษาโรคบาดทะยัก โดย นายแพทย์คัมภีร์ มัลลิกะมาส นายแพทย์ผู้อำนวยการโรงพยาบาล เทศบาลนครกรุงเทพ ฯ ซึ่งนำมาจากหนังสือคำบรรยายศัลยศาสตร์ การอบรมระยะสั้นปี พ.ศ. ๒๕๐๓ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข โรงพิมพ์แพร่การช่าง พ.ศ. ๒๕๐๔ หน้า ๒๑๗—๒๒๙

๙. ความเป็นมาในการเรียบเรียงบทความ

ข้าพเจ้าผู้รวบรวมและเรียบเรียงบทความเรื่องโรคบาดทะยักทั้งหมดนี้มีความประสงค์ ที่จะกระทำขึ้นเพื่อเป็นวิทยาทานสนองพระคุณ และบูชาความดีของคุณแม่ต่วน สุรินทราบูรณ์ ที่มีต่อข้าพเจ้าตลอดมา ข้าพเจ้าขออภัยในความบกพร่อง ขอขอบคุณผู้ที่ท้วงติง แก้ไข และแนะนำ

ข้าพเจ้าในวันข้างหน้า และขออุทิศความดีของบทความที่จะนำบุญกุศลอันเกิดจากการแจกจ่ายหนังสือนี้ จงเป็นผลานิ-สงส์ส่งให้วิญญาณของคุณแม่ไปสู่สุคติในสัมปรายภพนั้นด้วยเถิด และขอให้ทุกท่านที่ข้าพเจ้าได้อาศัยบทความเรียบเรียงดังที่ได้กล่าวนามมาแล้วได้รับส่วนกุศลถึงพร้อมซึ่งพรอันเป็นสิ่งพึงปรารถนาทุกประการ ตลอดจนขอขอบพระคุณคุณพี่อุทัย ทุติยะโพธิ หัวหน้าแผนกบรรณารักษ์ศาสตร์โรงพยาบาลศิริราช ที่ได้ให้ความช่วยเหลือแนะนำข้าพเจ้าจนเป็นผลสำเร็จปรากฏในมือท่านผู้อ่านมาแล้วไว้อย่างสูง ณ ที่นี้ด้วย.

วิมล สุรินทราบูรณ์
แพทย์พิเศษทางสูติ–นรีเวชกรรม
โรงพยาบาลชลบุรี

พิมพ์ที่ แสงทองการพิมพ์ 60-61 ถนนอัษฎางค์ หลังกระทรวงกลาโหม
นายสิน ชลิตาพงศ์ ผู้พิมพ์โฆษณา 2519 โทรศัพท์ 2227374

พิมพ์ที่ แสงทองการพิมพ์ 60-61 ถนนอัษฎางค์ หลังกระทรวงกลาโหม
นายสิน ซิลดาพงศ์ ผู้พิมพ์โฆษณา 2519 โทรศัพท์ 2,227374